

Comida que cuida 3

Receitas e histórias para você fazer as pazes com o seu coração

Comida que cuida 3

Receitas e histórias para você
fazer as pazes com o seu coração

Realização
Diretoria de Comunicação
Sanofi-aventis Brasil

Texto e edição
Cris Ramalho

Projeto gráfico e montagem
Luciana Cury

Ilustrações
Beto Faria

Revisão
June Justa

Consultoria e Revisão Nutricional
Cláudia Stéfani Marcílio – CRN 4071
Gerente de Projetos e Nutricionista de Pesquisa da Divisão de Pesquisa
Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia/SP

Marcelo Barros – CRN 911002103
Nutricionista e coordenador de Nutrição do Instituto Nacional de Cardiologia (INC)

Laila Ghtait – CRN 1032
Nutricionista especializada em nutrição em cardiologia, membro da Clínica Exata Diagnósticos em Cardiologia (SP), com especialização em Administração Hospitalar pela Fundação Getúlio Vargas

Daniela Tarasoutchi – CRN 24079
Nutricionista do Projeto Café e Coração, Hospital das Clínicas – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP)

Revisão médica
Dr. Carlos Vicente Serrano – CRM 50317
Cardiologista do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP)

Colaboração e agradecimentos
Aos médicos **Denílson Albuquerque, Otávio Rizzi Coelho, Ari Timerman, Oscar Dutra e José Carlos Quinaglia.**

À Chef **Carla Pernambuco,** do restaurante Carlota, por nos ensinar que momentos especiais combinam com comida saudável, boa para o coração.

Agradecimentos especiais a **Márcio Ferrari** e **Ernesto Paulelli Neto,** por compartilharem suas experiências de vida e cuidados com seus corações.

As informações e sugestões contidas neste livro têm apenas finalidade educacional e informativa e traduzem o melhor entendimento dos conhecimentos disponíveis sobre o tema pelos colaboradores dessa obra. Elas não substituem, em qualquer hipótese, o diagnóstico, o tratamento ou as recomendações do seu médico ou nutricionista, nem devem servir de subsídio para automedicação. Somente o médico está apto a prescrever a melhor conduta para o seu caso.

As informações fornecidas não são individualizadas, portanto, um nutricionista deve ser consultado antes de se iniciar uma dieta.

sanofi aventis
O essencial é a saúde

Índice

À SAÚDE DO SEU CORAÇÃO!

O tratamento das doenças do coração foi, sem dúvida, o que mais se beneficiou com o progresso da ciência nos últimos 50 anos. Do diagnóstico mais preciso ao tratamento mais individualizado – e cada vez menos invasivo –, a cardiologia avançou a passos largos para uma medicina mais preventiva.

Mas, se hoje já somos capazes de entender melhor o que acontece com nosso coração, temos de reconhecer que ainda fazemos muito pouco por ele. Empurrados por uma rotina alucinante, mergulhados nas preocupações da tal vida moderna e reféns de hábitos nada saudáveis, nos surpreendemos quando recebemos a notícia de que aquela respiração ofegante depois de subir poucos lances de escada pode não ser só cansaço e que a sensação de aperto no peito dos últimos tempos não é apenas estresse, é o coração nos avisando de que algo não vai bem.

Quando o susto chega na forma de um infarto, de uma angioplastia ou de uma ponte de safena, queremos consertar tudo, começar de novo, jurando cumprir, dessa vez, todas as famosas promessas de ano-novo. Só que, ao sair do hospital ou da clínica, bate a dúvida cruel do que fazer de agora em diante, sem o médico ou a nutricionista sinalizando, a todo momento, o caminho de um feliz recomeço com nosso coração.

O que eu posso comer? E beber? Nunca mais vou sair com os amigos ou ir a uma festa? Acabaram-se os almoços de domingo? Namorar nunca mais? Essas e outras questões inspiraram a **sanofi-aventis** a editar o livro Comida que Cuida 3 – Receitas e histórias para você fazer as pazes com o seu coração.

Terceiro livro da coleção Comida que Cuida*, a proposta agora é ir além da alimentação. Com tantos fatores a influenciar a saúde do coração, optamos por um formato almanaque, com o texto sempre bem-humorado da Cris Ramalho, desta vez fazendo dupla com as ilustrações irreverentes do Beto Faria. A designer Luciana Cury harmoniza prosa e imagem com o cuidado e a sensibilidade de sempre. Tudo para contar histórias e "causos" sobre donos de corações sofredores, abusados ou displicentes, famosos e anônimos. E de repassar, ponto por ponto, o que maltrata e o que faz bem ao coração. Do estresse ao cigarro, passando pelo perigo das gorduras e do sal e, claro, muitas receitas e dicas de alimentação – selecionadas por quatro nutricionistas especializados em cardiologia. A Chef Carla Pernambuco se junta novamente ao time, para mostrar que é possível criar um cardápio variado, gostoso e sem rotina, para cuidar, com muito prazer, do seu coração.

O livro Comida que Cuida 3 se mantém fiel ao espírito da coleção, traduzindo o compromisso da **sanofi-aventis** de ir além da abordagem terapêutica, de ouvir o paciente, de enxergá-lo na sua integralidade, de apresentar alternativas para que ele resgate o prazer de viver na sua plenitude, mesmo diante das dificuldades de uma doença.

Compartilhe este livro com a sua família, indique aos seus amigos – e faça, desde já, as pazes com o seu coração!

* Comida que Cuida – Dicas de alimentação durante o tratamento do câncer
e Comida que Cuida 2 – O prazer na mesa e na vida de quem tem diabetes

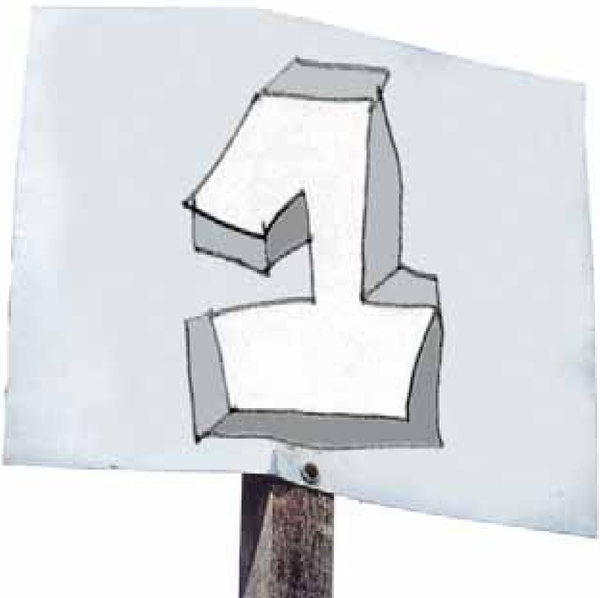
sanofi aventis

O essencial é a saúde



"...tem razões que a própria razão desconhece..."

(*Blaise Pascal*, filósofo)



SEU CORAÇÃO É ASSIM:

· É um órgão muscular oco localizado no centro do tórax;

· Pesa 275 gramas;

· O da mulher é mais leve, pesa cinco a dez gramas menos que o do homem;

· Bate, em média, 70 vezes por minuto;

· Sua função é receber sangue das veias e lançá-lo nas artérias;

· Durante o batimento cardíaco, as câmaras cardíacas dilatam ao se encherem de sangue – isso se chama diástole – e, em seguida, elas contraem, quando o coração bombeia o sangue – é a fase chamada de sístole;

· O coração exerce, continuamente, sua função de bomba da seguinte maneira: coleta sangue com baixa concentração de oxigênio proveniente do corpo e lança esse sangue para os pulmões, onde ele capta oxigênio e elimina o dióxido de carbono. Em seguida, o coração recebe de volta dos pulmões o sangue rico em oxigênio e o bombeia para os tecidos do corpo.



ALERTA GERAL!

As artérias coronárias se localizam no músculo cardíaco – também chamado de miocárdio – e têm como função promover a irrigação e distribuição de sangue arterial para todo o músculo cardíaco. Quando placas de gordura se formam e obstruem as artérias, a interrupção do fluxo nas artérias pode levar a quadros de angina e infarto do miocárdio.

O principal sintoma do infarto do miocárdio é a dor no peito, próximo ao centro do peito, de forte intensidade. A dor é do tipo em aperto ou opressão, mas pode também ser em queimação ou pontadas. A dor pode irradiar-se para diversos locais: os mais comuns incluem a parte interna do braço esquerdo, a região do pescoço e mandíbula e, às vezes, para as costas ou região do estômago. Junto com a dor, também podem aparecer sintomas como sudorese, pele fria e pálida, vômitos ou náuseas, palpitações ou falta de ar súbita. Normalmente a dor é contínua e pode piorar com algum esforço físico ou fator emocional de estresse ou ansiedade. A duração da dor é variável e normalmente não melhora com o uso de analgésicos comuns.

Depois de um infarto, é hora de se cuidar mais, mudar hábitos de vida e, assim, evitar que outros ocorram.

Até 30% de novos ataques podem ser evitados com a adoção de um estilo de vida saudável

“Quando um coração que está cansado de sofrer/ encontra um coração também cansado de sofrer”
(Caminhos cruzados, com João Gilberto)

Não faz muito tempo, sofrer do coração tinha lá o seu charme. No sentido figurado, é claro. Casais se apaixonavam embalados em letras de canções doídas, cenas de amor em cafés esfumaçados, a garrafa de uísque como testemunha... Era a fossa, com sua angústia à meia-luz e o seu peito apertado. No sentido literal, o da saúde, corações sofriam um bocado também, mas quase sempre era por desconhecimento de causa. Bastava olhar ao redor para sucumbir aos perigos cardíacos: as propagandas, o cinema, as revistas, todos ensinavam a fumar e beber para uma vida mais glamourosa. Mulheres estavam liberadas para pesar acima dos 60 quilos, raros homens pensavam em academia, e sedutores famosos como Vinícius de Moraes se orgulhavam de suas barrigas boêmias. E comida light, francamente, era coisa de bandeja de hospital.

Foi ali pelos dourados anos 50/60, que o compositor e cronista Antônio Maria, sucesso absoluto com sua ultradramática canção Ninguém me Ama (olhe os versos: “Ninguém me ama, ninguém me quer/ ninguém me chama de meu amor”), se definia como um **cardisplicente** (isto é, um homem que não ligava para o próprio coração). Ah, o coração de Antônio Maria sofria. Ele se apaixonava pelas mulheres quase impossíveis, brigava na mesma intensidade, e, entre um croquetinho e um sanduíche de pernil nas boates de toda noite, trabalhava em rádio, jornais, TV, num ritmo de maratona. Escrevia e comia como se o mundo fosse acabar dali a duas horas – e, se era para acabar, que fosse diante de uma feijoada.



Contamos essa só para abrir um sorriso nostálgico, mas a história de Antônio Maria – e de tantos outros abusados da mesma linha (você vai conhecer alguns ao longo deste livro) – não acabou bem. Ele teve dois infartos. Depois do primeiro, médicos viviam lhe puxando a orelha, implorando que mudasse de estilo. Em vão... Antônio Maria estava ocupado demais em ser intenso. Morreu aos 43 anos, gordo, na porta de um bar, como num samba-canção.

Bom, o tempo passou. Antes que você se assuste, vamos assoprar a fumaça do passado e observar, com clareza, o que fazem os corações intensos deste século 21. Cigarro e pôquer já não estão com essa graça toda, é verdade. Agora os rapazes lotam as academias, as moças têm mania de magreza, a vida saudável é apregoada nas bancas de revistas e programas de TV, diet e light são palavras de todos os cardápios, as músicas trazem muitas outras bossas. Mudaram as modas, mas a mania do exagero continua a mesma. Hoje o trabalho é demais, o trânsito é demais, as contas são demais, a violência é demais, o medo é demais, tem comida industrializada demais. E o coração, ah, esse, está cada vez mais apertado.

Você, que talvez tenha sido um cardisplicente, sabe que não é fácil. Um dia foi obrigado a parar porque um

Sorria, meu bem!

- Aprender a sorrir para o que existe em cada momento é o melhor jeito de mudar sua vida e evitar novas complicações. Até a ciência se curva às reais vantagens de ser um otimista: em estudo do Instituto Delfland de Saúde Mental, na Holanda, cientistas avaliaram 545 homens durante 15 anos e concluíram que os mais felizes tiveram menos riscos de problemas cardiovasculares.

- O oposto também é verdadeiro. As pessoas deprimidas e irritadas são mais sujeitas a doenças de modo geral, incluindo as cardiovasculares.

“Covarde, sei que me podem chamar/ Porque eu trago no peito esta dor/ Atire a primeira pedra, iaiá/ Aquele que não sofreu por amor”

(Atire a primeira pedra,
com os Demônios da Garoa)

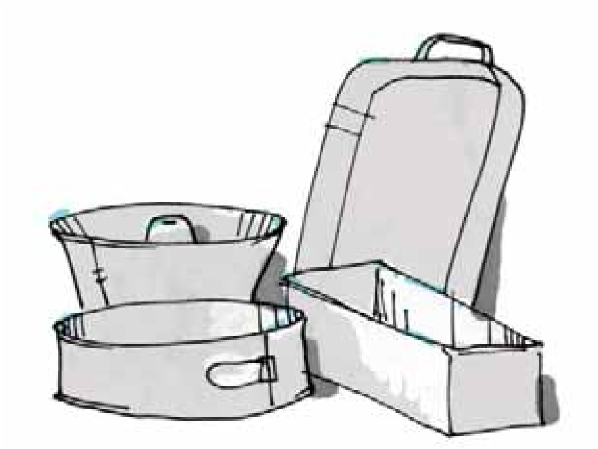
infarto, ou uma angina, ou um cateterismo – algo que ameaçou seriamente o seu coração, fez soar um apito do destino, alertando que era hora de mudar. Depois desse forte impacto na vida que é o infarto do miocárdio, você tem de começar uma nova história. Agora é cantarolar “quando um coração está cansado de sofrer”, como o João Gilberto, e partir para escolhas mais saudáveis.

Acontece que nessas coisas do coração a gente se engana. E, na saúde, é como no amor: balançamos, frágeis, entre verdades e fantasias, com aquela pulga atrás da orelha se é por aí mesmo. Dá para confiar num filé malpassado? Aquele chopinho sedutor vai acabar com você? O que comer? O que não comer? Um dia você se aflige, pensando que vai passar o resto da vida comendo franguinho e salada sem sal. No outro, anunciam na mídia que foi tudo um engano e que ovo é ótimo. A sensação é a de que já se disseram mais bobagens sobre o que faz bem ou mal para o coração do que sobre qualquer outro assunto.

Por isso reunimos neste livro dicas, entrevistas, depoimentos e receitas de especialistas em coração. Médicos, nutricionistas e pacientes revelam o que é mito e o que é real na alimentação e nos hábitos de vida para você se cuidar com amor. Sim, talvez você se sinta frágil nesse momento, mas, quando descobrir que tudo pode ficar mais saboroso, divertido, derramado de vida com os cuidados certos, com a alimentação balanceada, o seu coração vai bater feliz. Também trazemos o Canto da Carla em cada capítulo: é um cantinho dedicado à Chef Carla Pernambuco, do restaurante Carlota (de São Paulo e

do Rio de Janeiro), com receitas gostosas, para você se cuidar, com muito sabor...

A partir da página 143, você encontra sugestões de entradas, lanches, pratos salgados e sobremesas para o dia-a-dia. São receitas pensadas para você, com pouco sal, pouca gordura e pouco açúcar... umas ideais para o controle da hipertensão; outras para o colesterol, tudo na medida para você se cuidar sem abrir mão do prazer....



Abuse do seu coração, mas do jeito certo: em vez de se estressar tanto no trabalho, vá fazer algo de que goste. No lugar de comidas gordurosas, horas na frente da TV, cigarro na mão, experimente um passeio diário no parque, respirar apressado na paquera no cinema, ou sair de braços dados com quem você ama. O amor começa num olhar novo para quem vive com você. No trabalho voluntário, no sorriso de uma criança ao ouvir uma história que você conta, o amor começa. No cachorro bebê que lhe agradece, incondicionalmente, e preenche suas horas, o amor começa. No telefonema para alguém que já lhe despertou a vontade de fazer grandes planos. No primeiro beijo. A qualquer momento, em qualquer esquina, por qualquer razão, você pode abusar, com poesia e saúde, do seu coração.

Então, ao aprender a se cuidar direitinho, você vai redescobrir as delícias de viver intensamente. E, com a consciência do que lhe faz bem, vai poder atualizar uma das frases mais lindas do nosso cardisplicente Antônio Maria: “O homem só tem duas missões importantes: amar e escrever à máquina. Escrever com dois dedos, amar com a vida inteira”.



Amor, meu grande amor

Os médicos recomendam: depois do infarto você vai poder namorar, sim. Sexo é saudável – desde que você não tenha tido complicações maiores e que o seu médico ateste que está tudo bem.

Poder de síntese

A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda a ingestão máxima de dois gramas de gordura trans por dia. E a porção de batatinha frita que você gosta de atacar enquanto vê o filme na TV tem, por baixo, oito gramas. Troque o petisco por minicenoura, tomate, erva-doce, peito de peru, um queijinho light, branco, com manjericão e uma pitada de azeite, ou uma tigelinha de grãos torrados de soja...



O corpo agradece

Márcio Ferrari, 48 anos, jornalista, viu seu mundo cair aos 39: fumava dois maços de cigarro por dia, não estava nem aí para a alimentação. O corpo, cansado, pouco se mexia. Teve um infarto. Deu uma feliz cambalhota no destino e aprendeu a se desapegar dos maus hábitos e de umas situações que lhe tiraram o sono um bocado de vezes. Ele conta aqui:

O que mais preocupou você depois do infarto?

Márcio – Eu senti uma certa culpa por não ter me cuidado antes. E sofri muito para abandonar o cigarro, tanto que não larguei de cara. Só quando o médico me disse, com todas as letras, que era isso ou eu morria.

A vida mudou depois de...

Márcio – ... Eu largar o cigarro. Também comecei a fazer natação e a cuidar da minha alimentação. Cortei frituras, diminuí bastante o consumo de carne vermelha, seguro a quantidade de doces. De vez em quando eu escorrego, claro, mas vou ao médico de três em três meses, faço o controle de colesterol, triglicérides, glicemia. No começo, a gente muda à força, por isso é difícil. Depois, sente que o corpo agradece.

Uma dica sua...

Márcio – Para mim, funcionou muito entrar num grupo de apoio a fumantes. Era no Hospital São Paulo. É ótimo, porque suaviza a interrupção do cigarro, e você se enxerga nas histórias dos outros fumantes...

Primeiro as damas

Ao contrário do que diz o senso comum, mulheres sofrem, sim, de infarto, quase tanto quanto os homens. O pior é que correm mais riscos do que eles na hora do diagnóstico. A razão, às vezes, é um cavalheirismo ao contrário. Ainda mais, as próprias mulheres muitas vezes não valorizam seus sintomas, retardando a procura de um médico.

“Se uma mulher chega ao pronto-socorro queixando-se de dor no peito, muitas vezes os médicos não diagnosticam infarto, imaginam tratar-se de outras causas”.

(**Otávio Rizzi Coelho,** cardiologista de Campinas)



Uma entrada, um prato e uma sobremesa da Chef Carla Pernambuco para alegrar aquela refeição especial, aquele aniversário... e o dia ganhar novo colorido:

Carpaccio de cogumelos-paris com balsâmico e *croutons* 6 porções

3 fatias de pão de forma sem casca
24 cogumelos-paris grandes em lâminas finas
azeite extravirgem
1/3 xícara (chá) de aceto balsâmico
1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
sal
pimenta moída

Corte as fatias de pão em cubinhos e tempere com sal, pimenta e azeite, espalhe em uma assadeira e leve ao forno médio, 160ºC, por 20 minutos ou até ficarem bem crocantes. Reserve.

Espalhe as lâminas de cogumelo em um prato grande, regue com o azeite e o balsâmico. Tempere com sal e pimenta. Espalhe os croutons sobre os cogumelos e sirva em seguida.

Se preferir, sirva acompanhado de uma salada de folhas.

Robalo com purê de banana-da-terra e aspargos no azeite 6 porções

Robalo
6 porções de filé de robalo (ou qualquer peixe branco de boa qualidade) de 200g cada
sal
pimenta-branca moída na hora
azeite extravirgem

Tempere o peixe com sal, pimenta e azeite.
Grelhe na hora de servir em frigideira antiaderente aquecida com um fio de azeite.

Purê de banana
10 bananas-da-terra bem maduras
1 colher de sopa de azeite
sal
pimenta

Cozinhe as bananas com casca na panela de pressão por 2 horas aproximadamente.
Retire do fogo, descasque as bananas cuidadosamente e passe por um passador de purê.
Aqueça o azeite em uma panela, junte o purê de banana, misture bem, acerte o sal e a pimenta.
Sirva bem quente acompanhando o peixe.

Aspargos
12 aspargos verdes frescos fatiados finamente na diagonal
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
sal
pimenta-branca moída na hora

Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente, junte os aspargos e salteie-os em fogo alto, não deixando juntar água, até que estejam "al dente".
Acerte o sal e a pimenta e sirva sobre o peixe.

Creme de caqui com laranja 4 porções

4 caquis descascados
1 xícara (chá) de suco de laranja
1/3 xícara (chá) de passas de corinto
1/4 xícara (chá) de amêndoas laminadas torradas

Bata os caquis no liquidificador com o suco de laranja.
Distribua o creme em taças de vidro e decore com as passas e amêndoas. Sirva gelado.



FINAL FELIZ

Quando o coração dá alegres reviravoltas

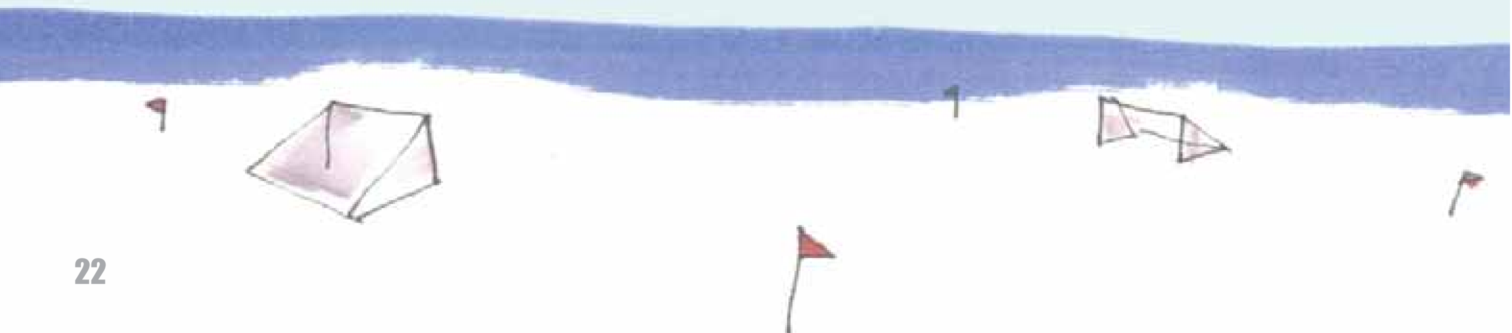
Laurinha se sentia a última das criaturas. Não saía mais de casa desde o acidente de carro em que ela quebrou a perna e a clavícula, e viu o namorado morrer um mês antes do casamento marcado. Nada mais tinha graça. Amigos queriam consolá-la: um chamava para jogar buraco; outro, para pegar um cineminha. As amigas do trabalho tentavam, em vão, arrastar Laurinha para compras, sorvete, manicure, jantar com um primo do amigo, um gato... Nada. Mais de um ano se passara. Laurinha não queria nada. Fechou o coração. Vivia meio por obrigação; era o que dizia, para desespero de sua mãe.

Um irmão que morava na Austrália acabou convencendo Laurinha a se mudar para lá. Ela topou. E na Austrália ensolarada, gente nova, outro idioma, foi tomando gosto pelas coisas de novo. Um dia achou um bilhete no bolso de uma calça jeans que havia esquecido no fundo da mala. Uma cena lhe voltou, em flashback, feito novela.

"Você vai para a Austrália? Tenho uma grande amiga lá, brasileira, liga para ela" – era o Diogo, do escritório, entregando um papel para Laurinha na véspera da viagem.

"Tá bom", ela respondeu, enfiando o bilhete no bolso do jeans.

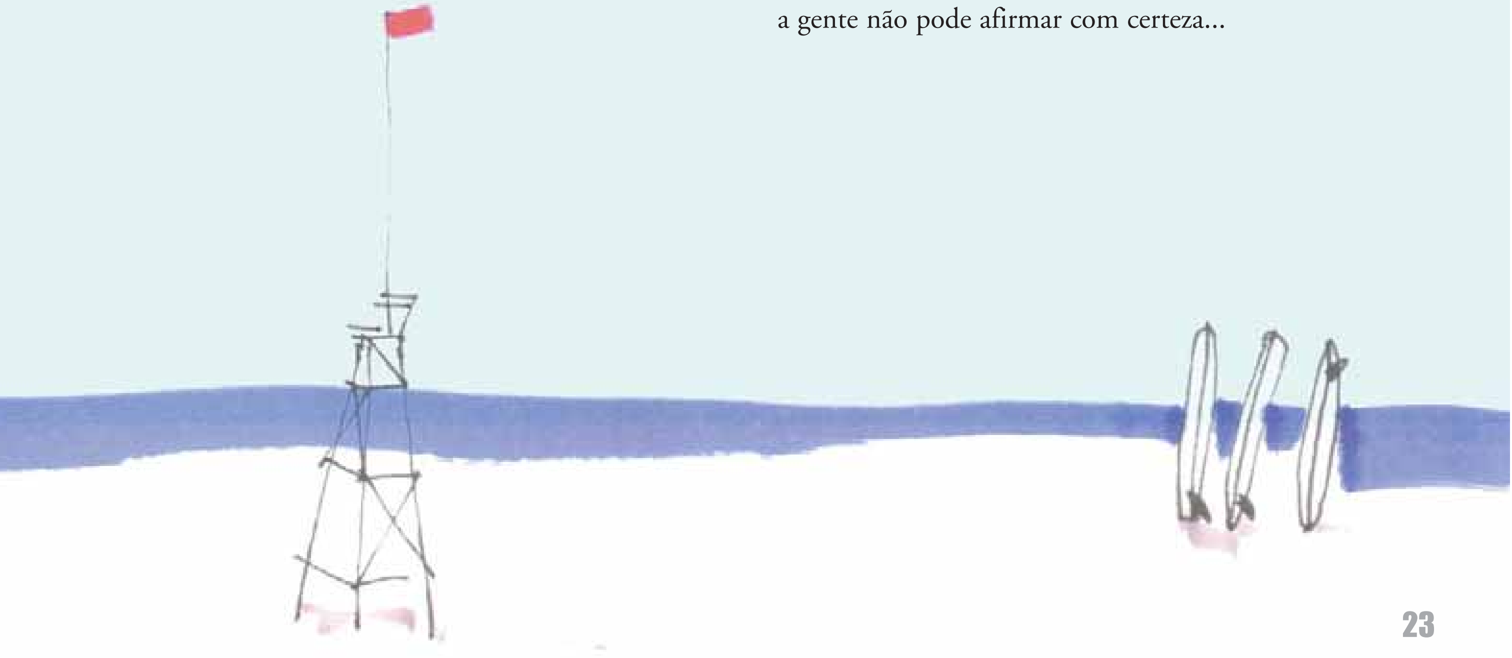
Ela sorriu da lembrança e resolveu ligar para o tal número. Já estava na Austrália. Podia ser divertido falar de um amigo brasileiro, sair um pouco... A amiga do amigo foi buscar Laurinha. No carro, contou que pintava e bordava roupas de cama, e que precisava entregar uma colcha numa casa. As crianças, no banco de trás, pulavam feito cangurus.



Na porta da casa do cliente, a moça pediu: “Laurinha, desce você. É só entregar. As crianças estão muito inquietas. Vou ficar no carro”. Laurinha atendeu. A casa era pequena, linda, cara de filme – com uma grande árvore em frente, na calçada. Tocou a campainha... E, se você apurar os ouvidos, vai escutar os mesmos sininhos que Laurinha escutou – no coração dela. Na porta, um australiano cheio de saúde, tipo surfista, sorriso tinindo, parecia um anjo. Mas um anjo bonito à beça.

O moço deve ter ouvido os mesmos sininhos, tanto que, dias depois, descobriu o telefone dela. Eles saíram, caminharam à beira-mar, deram as mãos e fizeram planos. A essa altura, o coração de Laurinha estava tão acelerado que ela nem titubeou. O casamento aconteceu semanas depois, com a mesa posta com bolo, champanhe e docinhos na calçada, embaixo da árvore. Quem passasse na rua era bem-vindo. Laurinha, só sorrisos, esqueceu de vez o Brasil, o trabalho antigo, os dramas, os pedidos de amigos que diziam que aquilo era só um amor de verão, bom para curar a dor, mas que já estava na hora de voltar...

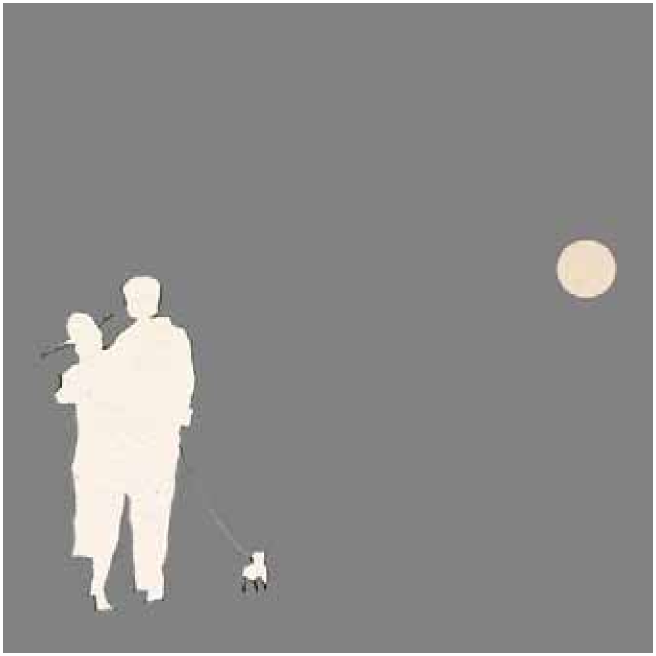
Laurinha nem aí... Na última vez que foi vista, ela e o maridão dividiam uma onda animal no Havaí. Dizem até que uns anjos de verdade espiavam a cena, mas isso a gente não pode afirmar com certeza...





Canção do amor demais





Estresse, todo mundo sabe, é viver no limite – ou passar da conta. Pode ser positivo. O estresse nada mais é do que uma forma de adaptação e proteção do corpo contra agentes externos e internos. Coisas boas podem estressar saborosamente: saltar de pára-quedas, ganhar um beijo que provoca vertigens, correr uma maratona... Aquele momento de intensidade máxima, quando a euforia é tanta que o coração parece que vai sair pela boca. Como quando a gente é criança e vê o mar pela primeira vez e, com a respiração apressada, solta um grito de emoção na hora de pular uma onda... e depois outra e mais outra. As risadas, a gritaria, uma alegria que é de tudo, da vida num dia de sol bom, o mar, a espuma, o céu azulzinho, a mão entrelaçada na mão firme do pai...

Então o coração volta ao lugar, satisfeito, e tudo fica lindo.



Aí é que mora o relax: na paz depois do estresse, aquela abaixada de bola. O alívio gostoso depois da adrenalina da onda, da brincadeira, do sexo, da descida de montanha-russa, da surpresa... ou mesmo depois de uma situação dificílima, quando vem o suspirinho profundo e tranqüilizador de missão cumprida. Quando esse alívio não vem, quando o corpo se esquece de voltar para o sossego e pensar noutra coisa, o estresse não vai mais embora. Fica rondando ali, sombra escura, sem parar. E pode se tornar maior, constante, devorador. Um estado de tensão infinito que corrói aos poucos. De um minuto para o outro, você não se reconhece nas cenas do seu cotidiano:

1- Está gritando com o porteiro do prédio;

2- Enfiando a mão na buzina, porque o sujeito na sua frente levou dez segundos para acelerar o carro;

3- Chorando, sem enxergar nenhuma saída, diante de uma tarefa no trabalho, ou porque o marido riu errado do vestido.

Agora, se essa vontade de acabar com tudo domina a sua vida, seu sono, seus sonhos, então o seu coração já está à beira de um colapso. Você entrou no lado negro do estresse.

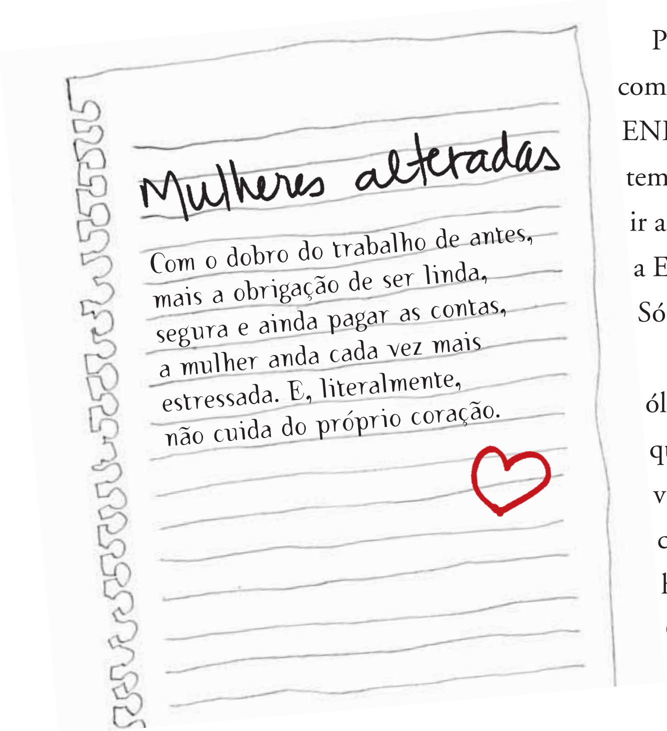
A saída desse beco escuro está num balanço entre a sensatez e a insensatez. **Sensato é desacelerar o ritmo de trabalho, diminuir a ingestão de comidas gordurosas e açúcares em excesso, comer alimentos mais saudáveis.** Sensato é ir à praia no fim de semana, inventar novos passeios que não encareçam seu bolso (senão gasta-se o dinheiro que não se tem e o estresse aumenta), procurar uma atividade física que lhe agrade, tomar um solzinho. Mas sensato demais também é chato à beça. Uma pitada de insensatez é necessária – é ir atrás de um desejo bom, realizar um sonho de infância, aprender algo novo, às vezes, contra a opinião geral.

Na dose certa

Uma taça de vinho tinto contém 15 ml de etanol. A Associação Americana do Coração recomenda uma taça diária para mulheres, duas para homens.

NÃO SE ESQUEÇA: SE BEBER, NÃO DIRIJA!





Para tudo isso, claro, tem de ter estímulo. E o estímulo pode começar pela boca. Com os alimentos certos, você AUMENTA sua ENERGIA e o corpo responde rapidamente ao BEM-ESTAR – tem mais disposição para dançar, trabalhar, namorar, se exercitar, ir atrás do que quiser. Com os alimentos errados, você DIMINUI a ENERGIA e se sente mais cansado, mais tenso, mais estressado. Só tende a piorar...

Frutas, verduras, legumes, a carne no capricho com pouco óleo e muito sabor nas ervas, temperos novos. Alimentos integrais que, feitos do jeito certo, ficam bons de verdade. Uma taça de vinho no jantar. Um cafezinho fumegante no final da tarde. Um chocolate, santo chocolate, que enche a gente de bom humor na hora da mordida... Pequenos encantos para a vida diária. Grandes inspirações para mudar o que precisa ser mudado. O estresse malvado não vai resistir.

“O mito de que a mulher tem menos riscos de infarto ainda é grande, e ela acaba não indo ao cardiologista. Mulheres vão ao ginecologista, fazem Papanicolau, mamografia, e não fazem um eletrocardiograma, um checkup”.

(**Otávio Coelho,** cardiologista de São Paulo)

Olha o estresse aí, gente!

Na verdade, o corpo humano foi preparado pela natureza para se estressar diante do perigo – um animal pré-histórico, por exemplo – e nos ajudar na nossa defesa. Isso explica por que se reage assim:

• Os músculos começam a se contrair para nos proteger;

• O metabolismo acelera e a freqüência cardíaca, tanto quanto a quantidade de sangue bombeada em cada batimento, aumenta;

• A respiração fica mais intensa;

• O estômago fecha;

• As pupilas dos olhos se dilatam, ampliando a visão. Outros sentidos se aguçam, como a audição;



• Sabe por que dá uma vontade louca de ir ao banheiro quando estamos assustados? Dizem os especialistas que é o corpo da gente evitando infecções se nosso inimigo nos causar uma lesão no abdômen...

• O sangue coagula mais rapidamente;

• As artérias nos braços e pernas se contraem, evitando a perda sanguínea – daí aquela sensação de mãos e pés gelados, congelando de medo;

• **O X da questão:** na vida moderna, a chance de nos depararmos com um animal que nos ataca é mínima. Se não tentarmos evitar o estresse, ao nos sentirmos ameaçados por qualquer coisa do cotidiano, nosso corpo passará por tudo isso aí.



Verdades e mitos

Aceita um cafezinho? A cafeína produz endorfinas, estimula o funcionamento do organismo e ativa a memória. Novos estudos defendem que o café, desde que se tome até quatro xícaras diárias, faz bem ao corpo. Afinal, o café tem ácidos clorogênicos (que modulam o estado de humor e ajudam a combater a depressão), quinídeos (melhoram a circulação) e vitamina B3, todos eles ótimos antioxidantes, ou seja, que limpam as toxinas do seu organismo. Sem abuso, e com o aval do seu médico, café é ótimo. E alguns estudos mostram que o consumo regular de café pode ajudar a reduzir a incidência de diabetes tipo 2.

Nem pensar: Quando combinado ao cigarro, aí o café vira veneno. O cafestol e o kahweol, substâncias encontradas no café, podem aumentar os níveis de colesterol total e do colesterol ruim, o LDL.

Dica: O café filtrado é a melhor opção para quem tem o colesterol elevado.

Com açúcar: Ele dá energia, ânimo, como bom carboidrato que é. Mas quem come açúcar demais, além de correr o risco de engordar e ficar com diabetes, pode sofrer com aumento e queda violentos de glicose – ou seja, o corpo se estressa, quer mais açúcar e entra no círculo vicioso. Nessa hora, em vez de proporcionar energia, ele só vai desanimar você. E atenção: quem tem diabetes ou quem está com triglicérides elevados não deve consumir açúcar – ou consumir pouco.

Efeito estufa: Quanto mais açúcar, maior o seu peso e menor a sua disposição. E ainda maior é o risco de problemas cardíacos.

Só quero chocolate

O benefício: Mulheres, em particular, conhecem bem o efeito de uma barrinha de chocolate no humor. Faz maravilhas durante a TPM – e é o estímulo perfeito naquela tarde chatíssima no trabalho, em que nada parece dar certo.

O problema: Também é bem conhecido. Chocolate engorda, e parece impossível comer um só. Chocolates recheados, doces, cremosos, têm de ser riscados do dia-a-dia.

Verdade: O chocolate amargo, forte, delicioso, é recomendado diariamente. Quatro pedacinhos de uma barra grande vão ajudar a prevenir o colesterol e proteger seu coração.

Mais boas verdades: O chocolate amargo tem fenilalanina e tirosina, dois aminoácidos que estão ligados à felicidade. Os flavonóides do cacau contribuem para reduzir a pressão arterial e para controlar a glicose no sangue.

Eu me amo mesmo?

O livro *The Trusting Heart*, de pesquisadores americanos da University of San Francisco e da Duke University, mostra que os maiores venenos para o coração são o egocentrismo, a hostilidade e o cinismo. Foi a conclusão, depois de nove anos de pesquisas com 13 mil homens, que revelou que, quanto mais os sujeitos usavam as palavras: eu, mim, meu, num bate-papo, maior era a probabilidade de morrer de infarto. Isso porque quem só fala de si mesmo quer tudo, precisa de tudo, não acredita em nada. É o que diz a sabedoria popular: um homem de coração mau.

(tirado do livro *Salvando o seu coração*, do cardiologista americano Dean Ornish)

Bebidas – O vinho tinto faz bem ao coração?

Diversas pesquisas, amplamente divulgadas na mídia, sugeriram que o consumo moderado de bebidas alcoólicas poderia proteger o coração das doenças coronárias (angina e infarto). O vinho tinto, em particular, tem outros componentes, além do próprio álcool: flavonóides e outros antioxidantes. Estas substâncias também estão presentes no suco de uva. Elas aumentam o chamado colesterol “bom” (HDL-colesterol) e afinam o sangue (propriedade anticoagulante).



Verdade: O limite considerado seguro é baixo: duas doses diárias para homens e uma para mulheres, pois estas são mais sensíveis aos efeitos do álcool. Cada dose corresponde a uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou uma dose de bebida destilada (uísque, aguardente, vodca, conhaque, etc.).

Na gaveta

No escritório, tenha umas barrinhas de cereais, uns biscoitos integrais e uma caixinha de chá suave, tipo camomila ou hortelã. Além de saudáveis, esses alimentos dão energia, e o chazinho ajuda a relaxar.

Não é mito: Antes da desculpa de que um pilequinho é bem melhor que uma série de abdominais, lembre-se de que álcool é perigo à vista. É para beber uma taça só – mesmo porque sua energia desaba com maior quantidade. Álcool além da conta está relacionado ao alcoolismo, pressão alta, obesidade, cirrose, derrame cerebral e a várias outras doenças. Álcool ainda prejudica o equilíbrio, a memória, a coordenação de movimentos, o raciocínio e aumenta o risco de acidentes. Ou seja, em excesso, acontece o inverso: em vez de fazer bem, o álcool pode matar. Se beber, não dirija. Aliás, se beber não faça nada... E aprenda a não se exceder mais. **Importante: quem tem triglicérides altos não pode beber nada.**

Mais que verdadeiro: MULHER NÃO PODE BEBER COMO OS HOMENS. Nossas avós acham deselegante, mas os médicos explicam que a mulher realmente agüenta menos bebida alcoólica. As moças têm menos enzimas que metabolizam o álcool, portanto ficam alegrinhas num segundo e sofrem o dobro com a ressaca, as pobrezinhas. SE BEBER, NÃO DIRIJA!

“É muito difícil fazer sua cabeça e seu coração trabalharem juntos. No meu caso, eles sequer são amigos”.

(**Woody Allen,** cineasta, em Crimes e Pecados)

Triptofano – O que é isso de nome estranho? É um aminoácido que participa da produção de serotonina (aquela substância que deixa a gente mais feliz). Combate a insônia e ativa a sensação de bem-estar. Coma, então, grão-de-bico, castanha-do-pará, requeijão, carnes magras, tâmaras secas, alimentos que têm proteínas.

JOGUE AS CASCAS PRA LÁ

Prima irmã do estresse, a depressão joga a gente num poço sem fundo e, quase sempre, aumenta o risco do infarto. Estudos científicos revelam que a depressão, especialmente aquela causada após o infarto do miocárdio, aumenta em duas ou três vezes o risco de morte ou complicações cardíacas.

É, sobretudo, nessa hora dura, aquele susto que se leva com o infarto e que faz pensar que a vida já era, que se faz necessário um novo jeito de olhar. Pensar no melhor. Tentar esquecer os problemas, os chatos, jogar as cascas para lá e aprender a recomeçar, por mais difícil que pareça no início. Aproveite que você está frágil, para cuidar de si, usar o tempo só para você e não escutar ninguém além do médico e das pessoas que lhe dão apoio. E depois reflorir, dar tudo de si, fazer brotar um lado feliz que você nem desconfiava que existia.

OOMMMMM

Quem medita, seus males evita. A meditação transcendental diminui em mais de 30% os riscos de doenças cardiovasculares. Essa é a conclusão de um estudo publicado no prestigiado American Journal of Cardiology, que durou 18 anos, feito com 202 homens e mulheres idosos e hipertensos, que passaram a meditar diariamente.

Entra na roda

O respeitado *New England Journal of Medicine* publicou um estudo com 2.320 homens sobreviventes de infartos – aqueles pacientes que viviam isolados, com poucos amigos, alto grau de estresse, tinham quatro vezes mais chances de morrer por doença cardíaca. Amigos, cachorros, um hobby, qualquer forma de amor vale a pena: pense nisso antes de se fechar para o mundo.





Para aqueles dias que correm sem ânimo, em que falta uma graça na vida, uma pitada de energia, a Chef Carla Pernambuco sugere um prato transbordante de vitalidade: tem quinua, um grão com muita proteína; damasco, a fruta seca que dá a maior disposição, e pinhole, uma espécie de amendoim para levantar todo mundo. Ou um risoto com arroz integral, arroz selvagem, legumes e manjericão que você pode colher da horta!

Tabule de quinua com damascos, pinholes e ervas
4 porções

1 xícara (chá) de quinua
4 xícaras (chá) de caldo de frango (faça o caldo em casa)
1/2 xícara (chá) de damascos picados
1/2 xícara (chá) de pinholes torrados
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
sal
3 colheres (sopa) de vinagre de champanhe ou de cereais
1 colher (sopa) de raspas de laranja, bem picadas
1 colher (sopa) de hortelã fresca picada
1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
12 tomatinhos-cereja cortados em 4

Aqueça o azeite e refogue a quinua até começar a pipocar. Junte o caldo, tempere com sal e cozinhe por cerca de 12 minutos, até que o grão abra. Cuide para não passar do ponto, pois assim que ele abre já está no ponto certo. Escorra o excesso de caldo e junte o damasco, o pinhole, as ervas e as raspas de laranja. Acerte o sal e misture o vinagre. Resfrie. Na hora de servir, junte os tomatinhos e finalize com um fio de azeite.



Risoto de grãos e legumes 4 porções

1/2 xícara (chá) de trigo pré-cozido
1/2 xícara (chá) de arroz integral cateto pré-cozido
1/2 xícara (chá) de arroz selvagem pré-cozido
1 xícara (chá) de cenoura em cubinhos de 0,5cm
1 xícara (chá) de abobrinha italiana em cubinhos de 0,5cm
1 xícara (chá) de berinjela em cubinhos de 0,5cm
2 colheres (sopa) de manjericão picado
1 talo de alho-poró picado
sal
pimenta
azeite extravirgem

Doure cada um dos legumes separadamente em frigideira antiaderente aquecida com um fio de azeite, sal e pimenta. Reserve-os.
Doure o alho-poró, junte os legumes, o manjericão e os grãos. Se preciso, regue com um pouco mais de azeite, acerte o sal e a pimenta. Sirva quente ou frio como salada.

•

Na próxima página você vai aprender como é gostoso, fácil e econômico ter uma horta em casa. Vai dar vontade de fazer o chutney de ervas ou o molho para saladas especiais que a Chef Carla Pernambuco sugere aqui:

Chutney de coentro e hortelã 8 porções

2 maços de coentro fresco
1 maço pequeno de hortelã
2 dentes de alho
suco de 1 limão
sal e pimenta-vermelha a gosto
1 xícara (chá) de água

Lave bem os maços de coentro e hortelã, corte as raízes fora e os galhos ao meio. Coloque no liqüidificador. Junte os outros ingredientes e bata bem até ficar um molho homogêneo.

Molho para qualquer salada 4 porções

1 copo de iogurte desnatado
1/3 xícara (chá) de azeite extravirgem
1 colher (sobremesa) de zattar*
sal
pimenta-branca moída na hora

Misture tudo muito bem e sirva acompanhando qualquer salada de folhas.

* A palavra "zattar" vai aparecer em outras receitas deste livro. É uma mistura de ervas, especiarias e condimentos socados no pilão – você compra pronta em casa de especiarias ou nos bons supermercados.

“O mais importante na recuperação do paciente e na prevenção de novos problemas cardíacos é uma atitude positiva perante a vida”.

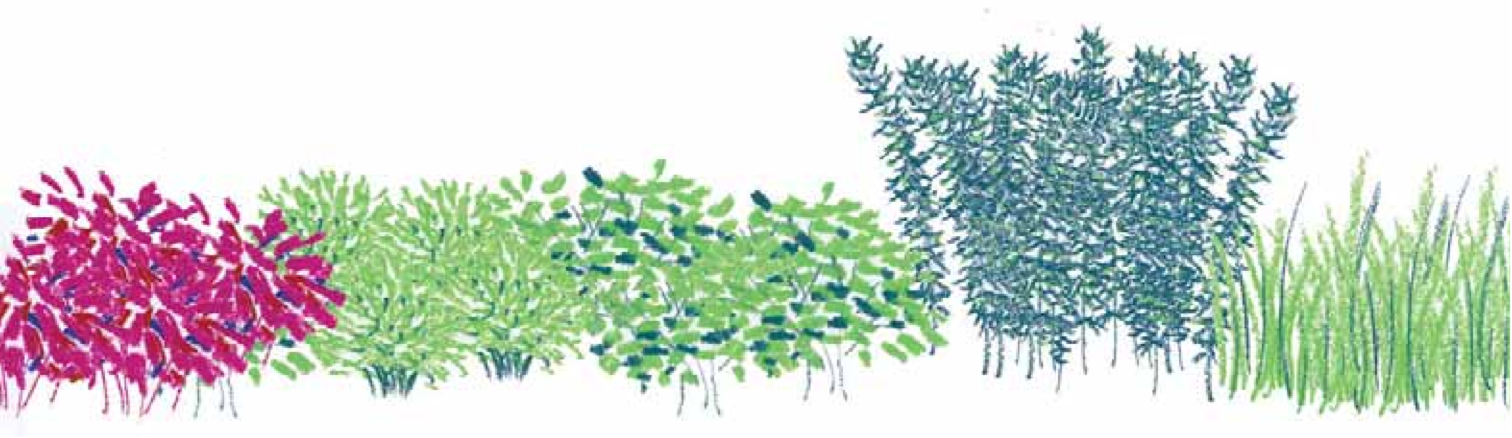
(**Ari Timerman,** cardiologista de São Paulo)

COMIDA NATURAL

Por onde anda a comida real? O prato colorido, com folhas tinindo de frescas, grãos saborosos, ervas recém-colhidas na horta, aquela comida boa que alegra, anima, aconchega, e que convida a sentar à mesa, simples e natural, como era a comida das nossas avós. Cozinhar com o cheiro de ervas anunciando a ternura, fazer um chá com hortelã tirada do pé, servir um queijo com alecrim apanhado no vaso da cozinha... Tudo isso, além de alimentar bem, realça os sabores e dá qualidade à vida. Você pode plantar ervas e algumas verduras até no cantinho da cozinha do apartamento. Mexer na terra e semeá-la, faz sentir orgulho de se comer o que se produziu, e, assim, sentir-se vivo. E nesse momento, adeus estresse.

Sua horta:

• Procure um canto da casa em que bata sol em algum momento do dia;
• Instale sua horta: pode ser só de ervas ou, se tiver espaço, plante alface, tomate...;
• Vamos às ervas: a jardineira deve ter uns 20 cm de altura de terra adubada;
• Prefira mudas orgânicas. Escolha hortelã, alecrim, manjericão, salsinha, cebolinha, o que mais lhe apetecer;
• Bom lembrar que a hortelã cresce melhor sozinha, em um vaso ou jardineira;
• Regue diariamente (pouco, para não encharcar) e aproveite!!!



ACALANTO

Faz muito tempo essa história. É de quando as moças se casavam sem saber muito bem com quem, criavam os filhos – geralmente, muitos – e cuidavam da casa sem saber muito bem se podiam falar nisso, se havia outra possibilidade para viver. Às vezes dava certo, muitas vezes, não. Tantas vezes a doçura dos pequenos afazeres de todo dia, dos cuidados com a comida, a roupa, a puxada de orelha nos meninos, valia por toda uma vida sonhada que não acontecia. Então a moça que casou menina, com um moço meio desconhecido, podia ser infeliz no romance, mas, lá no íntimo, sentia uma discreta vaidade de dar seu amor para fazer brotar alegrias. Nas crianças, nas plantas do quintal, em quem provasse seu macarrão ou cheirasse a roupa limpinha no varal. Um amor espalhado, assim, em tarefas para os outros.

Faz muito tempo, uma dessas moças que já não estava tão moça, amamentava seu quinto filho, bebezinho, quando viu o marido voltar meio esquisito de uma viagem. Trazia outro bebê, recém-nascido, e poucas palavras para aquilo. Ela entendeu que havia outra mulher, outra história, outro filho que não era o dela. O marido limitou-se a pedir que ela cuidasse do filho da misteriosa, que havia sumido, e não fizesse perguntas. Ela engoliu a tristeza quando viu o sorriso do novo bebê. Seu coração disparou. Cuidaria dele como se fosse dela, e assim seria.





O bebê mamou no seu peito, ouviu as mesmas canções de ninar e brincou com os meios-irmãos, cresceu feito patinho feio na família de cisnes. Não porque não fosse lindo – era outro, de outra mãe, de outra cor. Vizinhos cochichavam sobre o bebê que apareceu e que só podia ser “da outra”, mas faz muito tempo essa história, e as palavras não precisavam ser ditas. Logo o bebê que veio de longe virou um menino esperto e, como se agradecesse a acolhida tão amorosa da mãe que não era sua mãe, desmanchava-se em carinhos por ela. O marido – pai dele – um dia sumiu, e, de novo, nem se deu ao trabalho de explicar. Dois anos depois voltou, querendo levar o menino. E a mãe, que só não era a mãe de sangue, se transformou na mais leoa de todas as mães do mundo. Também não gastou palavras. Expulsou o homem, o homem que um dia foi seu marido, a vassouradas.

Faz muito tempo, essa mãe adoeceu. Nem precisou falar nada para ser cuidada justo por esse menino, aquele da cegonha dos segredos. Ele já não era tão menino, era um homem forte, não tinha nem o cabelo loiro nem os olhos clarinhos dos irmãos e da mãe. Mas era o que mais parecia com ela num jeito de dizer as coisas de amor só com o olhar.

SEJA QUAL
FOR A SUA
MÁQUINA,
SÓ PONHA
COMBUSTÍVEL
DE PRIMEIRA!



Chapa quente

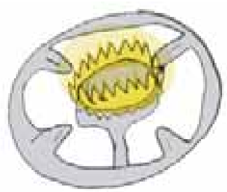


História de abusado

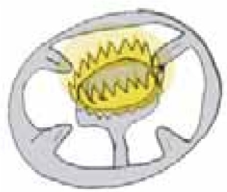
1. “Uma feijoada só é realmente completa, quando tem uma ambulância de plantão”;
2. “Dois ovos não fazem mal a prato nenhum”;
3. “Nem todo gordo é bom; muitos se fingem de bonzinhos, porque sabem que correm menos”;
4. “Consciência é como vesícula – a gente só se preocupa com ela quando dói”.

São frases de Stanislaw Ponte Preta, pseudônimo mais conhecido do Sergio Porto, escritor carioca, sujeito que tinha humor tão direto e afiado quanto o seu apetite, aliás, gigante. Ele se orgulhava de fazer um ovo estrelado como Pelé fazia um gol. Trabalhava 15 horas por dia, sem parar, escrevendo crônicas, livros, programas de rádio e TV (“Só estou levantando o olho da máquina de escrever para botar colírio”, dizia). Era boêmio e todo dia, às 7 da matina, começava seu expediente no Banco do Brasil. Sergio Porto teve o **primeiro infarto aos 36 anos**, e, ainda assim, não desistiu dos ovos fritos, do cigarro, do uísque no final de tarde e das mulheres, claro, sempre que sobrava um tempinho... O segundo infarto o matou aos 45, em 1964, quatro anos depois de Antônio Maria, de quem falamos no primeiro capítulo. Sergio Porto era mais gozador, Antônio Maria, mais sofredor – ambos exagerados na vida, no trabalho, no cardápio, nas paixões. Os dois escritores, aliás, brigaram feio por coisas do coração. Amaram, num mesmo momento da vida, a mesma (felizarda!) mulher.

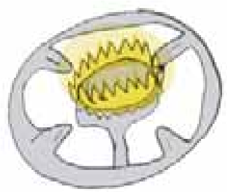
CHAPA QUENTE



De todos os bandidos terríveis que atacam o coração, o mais famoso é mesmo o colesterol. Está na boca de qualquer pessoa, quando vai chegando naquela fronteira do perigo, ali pelos 40 anos, momento de avaliar os desgostos do passado, as derrapadas da vida, e o que dá para consertar ou melhorar daqui para frente. É a hora do *checkup*, de checar o colesterol, repensar a dieta, rever as escolhas, tentar a virada na carreira...



No mundo ideal, este é o momento para tentar ser uma pessoa melhor. Cortar calorias, entrar na academia, dar uma geral no cabelo, no guarda-roupa, nos cosméticos... Ou é sua mulher quem tomou a feliz decisão de se cuidar, e você sente que alguma surpresa pode vir por aí. Melhor prevenir. A idéia do tempo passando esquenta as decisões. Uma chapa quente que faz a gente se mexer, algo tem de ser feito. Acontece que, por tantas razões da vida, o mundo raramente é o ideal. E a gente adia a consulta, adia a viagem, adia o romance, adia a caminhada, adia a saúde. Quando vem um infarto, todo mundo bota a culpa, quase sempre, “no colesterol alto”. É uma razão, sem dúvida, mas não é a única.



Depois de tudo, você vai ao médico e ele pede os exames, todos essenciais, mas o que preocupa o paciente com a consciência pesada, ainda é só o colesterol. Está alto, doutor? Então, vou ter outro infarto? Antes de ouvir a resposta dele, suas dúvidas já levaram você para bem longe.

Para a terra das fantasias.

Fantasia nº 1: Colesterol alto é atestado de fim de vida. Daqui para frente, só ladeira abaixo.

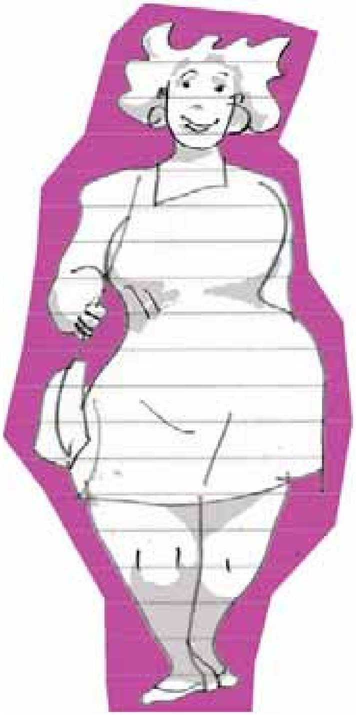
Na real: O colesterol, feito personagem de filme de ação, pode ser mocinho (HDL) ou vilão (LDL). Somam-se os dois, chega-se à medida ideal para a saúde. Muita gente olha só o resultado final e, claro, se engana. O colesterol alto, em geral, é acima de 200, mas olhe a tabela deste capítulo para entender o que acontece. Se o mocinho, o HDL, for o mais alto dos dois, tudo bem com sua saúde. Em compensação, se a taxa de colesterol total for baixa, não significa que seus problemas acabaram. Se ainda assim o mau LDL estiver mais alto que o bom, está na hora de mudar seus hábitos. NÃO DESANIME: SE VOCÊ SE CUIDAR, NÃO CORRE RISCOS DE TER OUTRO PROBLEMA CARDÍACO.

Que colesterol é esse?

O colesterol é um tipo de gordura essencial para a vida, produzida pelo nosso corpo. **É uma das nossas maiores reservas de energia e participa de diversas funções essenciais, como a produção de hormônios e de vitamina D e a formação das células.** O colesterol contém duas lipoproteínas – o LDL e o HDL – e também é responsável pela produção da bile, fundamental no processo digestivo. É por isso que mais de 70% do colesterol são produzidos pelo fígado e só os outros 25% vêm da nossa dieta alimentar. Acontece que a comida pode desequilibrar isso, causar um aumento do LDL, o colesterol malvado, e, então, ele se deposita sob forma de gordura nas artérias, impedindo a passagem do sangue e provocando infarto e derrame..

Fantasia nº 2: Se todo dia de manhã eu tomar suco de berinjela com laranja, o colesterol abaixa rapidinho.

Na real: Berinjela é ótimo, laranja, idem, o suco pode ficar gostoso. Mas não há nenhuma comprovação científica de que a beberagem vai reduzir o nível do seu colesterol. O que reduz mesmo é seguir uma dieta equilibrada e saudável, com poucas gorduras, e fazer exercícios regularmente.



Fantasia nº 3: Não estou gordo, o peso está OK, nem preciso fazer exame de colesterol.

Na real: Estar acima do peso indica que há uma grande chance, sim, de seu colesterol estar alto – mas nem sempre é assim. Um dia desses, você vai conhecer um gorducho que come torresmo até no café-da-manhã, se orgulha de nunca ter provado alface e tem colesterol nos padrões ideais. É uma exceção, alguém que ganhou na loteria da saúde. Por outro lado, magros e jovens aparentemente sem problemas clínicos podem apresentar colesterol altíssimo – aí entram fatores genéticos e até o estresse, como vimos no capítulo anterior. Sorte no peso, azar no coração.

Fantasia nº 4: Se eu virar vegetariano, o colesterol vai ficar perfeito.

Na real: Vegetarianos convictos geralmente apresentam bons níveis de colesterol, é fato, não apenas porque eliminam a carne da vida, mas, sim, porque ingerem alimentos integrais, muitas fibras, verduras, frutas, e costumam evitar gorduras, frituras, açúcar branco. O problema é que quem decide cortar a carne nem sempre se lembra de compensar a necessidade de proteínas e de ingerir uma boa quantidade de soja, tofu, folhas verdes, cereais e, aí, pode ter outros problemas, como a anemia. A carne é uma boa fonte de vitamina B 12. Outro erro comum é o vegetariano se entupir de queijo, molho cremoso, creme de leite ou, então, no restaurante, pedir macarrão na manteiga, só para não comer nada com carne – tudo que grita o excesso de gorduras e acende seu colesterol.

Fantasia nº 5: Agora pode comer ovo à vontade!

Na real: O ovo não é mesmo o vilão de antes. Depois de uma longa e profunda pesquisa com milhares de homens e mulheres, uma equipe da Harvard University, nos Estados Unidos, constatou que um ovo por dia realmente não tem relação com doenças coronárias. É uma boa notícia, claro. **Mas ATENÇÃO:** quem já teve infarto do miocárdio, não entra nesse grupo tão afortunado e deve evitar as gemas.

ATENÇÃO:
Nessa conta, pense também nos ovos que não aparecem no prato, mas constam do preparo, como na massa de bolos, pães, tortas, etc.

COISAS DE FAMÍLIA:

Ter índices de colesterol adequados depende, muitas vezes, de aspectos genéticos. Mas, antes de você dizer que ninguém na sua família tem colesterol alto e que está liberado para estripulias, saiba que essas taxas reagem diretamente à sua alimentação e ao seu estilo de vida. Por isso, decrete guerra total ao sofá e às gorduras de origem animal.

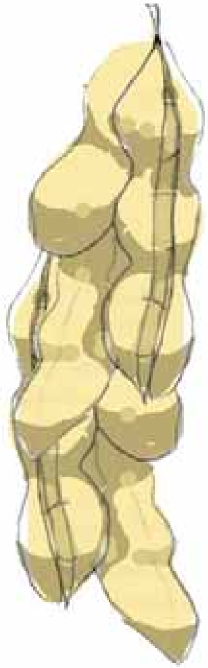
Mocinho & Bandido

O colesterol e os triglicérides são gorduras com funções importantes no organismo. Sozinhas, porém, elas não conseguem circular livremente pelo sangue. Precisam das chamadas lipoproteínas para serem transportadas até os órgãos do corpo onde serão processadas. As lipoproteínas associadas ao colesterol recebem o nome de LDL (lipoproteína de baixa densidade) e HDL (lipoproteína de alta densidade).

O LDL-colesterol, conhecido como "colesterol ruim", contribui na formação das placas gordurosas no interior das artérias, as tais que podem impedir a passagem do sangue e levar ao infarto ou derrame, entre outras complicações. Já o HDL-colesterol, "colesterol bom", ajuda a remover a gordura nas artérias e a facilitar o seu envio ao fígado, que vai se encarregar de eliminá-la.

Soja amiga

25 gramas de proteína de soja por dia: taí a quantidade que ajuda a reduzir o colesterol ruim, o LDL, nas mulheres.



Na faixa

200 é a média de colesterol total para a maioria das pessoas, mas as taxas ideais podem variar.

Adultos sem fatores de risco:

Colesterol total: 200 mg/dl

LDL: menor que 160

HDL: acima de 40 (nas mulheres, acima de 50)

Pessoas com doenças coronarianas ou com múltiplos fatores de risco:

LDL: menor que 100

HDL: maior que 45 (mulheres, acima de 50)

Pessoas com diabetes:

LDL: menor que 70

HDL: maior que 50

* Faixas recomendadas pela IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose do Departamento de Aterosclerose, da Sociedade Brasileira de Cardiologia

ATÉ VOCÊS, TRIGLICÉRIDES!?

Os triglicérides são gorduras simples que funcionam como uma espécie de reserva de energia para atender às necessidades do organismo. Elas podem ser saturadas (triglicérides de origem animal) e insaturadas (poliinsaturadas e monoinsaturadas – triglicérides de origem principalmente vegetal). Se o organismo acumular mais triglicérides do que precisa, essa gordura se torna malvada também. É aquela que a gente nem percebe que ingere, porque se esconde nas massas, pães, no bolinho de fim de tarde, nas bebidas alcóolicas e forma aquele pneu devastador na nossa cintura – e que afeta, na hora da paquera, a nossa auto-estima. Ficar de olho nessa gordura malvada é tão importante quanto observar o colesterol. Uma das melhores coisas para controlar os triglicérides é comer peixes com ômega 3, como atum, salmão, sardinha, anchova. Além de deliciosos (tem coisa melhor que sardinha na brasa ou uma bela anchova assada?), ajudam a combater os radicais livres e deixam a sua pele linda, a cara jovem, tudo em cima!

TAXA IDEAL DE TRIGLICÉRIDES:
abaixo de 150mg/dl.

Saiba o que é trans

Você deve ler nos rótulos de margarina, bolos, biscoitos, chocolates, doces e de tudo que parecer tentador no supermercado: índice de gordura trans. Essas gorduras transformam óleos vegetais líquidos em gorduras sólidas, e são usadas para aumentar o prazo de validade dos alimentos, além da sua consistência. Pipoca de microondas, bombons, sorvetes cremosos, tudo têm gordura trans. O resultado? Excesso de gordura trans aumenta o risco de doenças cardiovasculares, porque só dá força ao colesterol ruim...

No limite: é permitido consumir até 2g de gordura trans por dia.

FIO DE OURO

Azeite é mesmo coisa dos deuses. A mitologia grega conta que Palas Atena, a filha de Zeus, fez um duelo com Poseidon, o rei dos mares, para escolher o presente mais valioso do mundo. Ele criou um cavalo veloz, forte, perfeito. Ela, mais esperta, consultou os cidadãos gregos que escolheram a oliveira. E ela ganhou: o azeite de oliva provia o homem com luz e comida, curava suas doenças e abreviava seus males.

Você sabia?

• A oliveira foi uma espécie de Forrest Gump da história, aquele personagem de filme que estava presente em todos os momentos importantes. A oliveira aparece na narração de fatos essenciais da história, até no dilúvio de Noé.

• Azeite saudável é mesmo o extravirgem, com componentes antioxidantes, que combatem os radicais livres e fazem uma faxina no seu organismo. Ele contém gorduras que reduzem o colesterol total sem baixar o HDL, o bacana – essas gorduras são chamadas de monoinsaturadas.

• Óleos vegetais, como o de canola, também são ótimos na dieta com controle de colesterol e contêm gorduras chamadas poliinsaturadas, nome que você lê nos rótulos de embalagens de margarinas e outros produtos saudáveis. Fazem bem ao seu coração.

• Sementes oleaginosas, como nozes e castanhas, têm também os mesmos benefícios, mas quem está de olho na balança deve ir devagar com a comilança. Elas têm muitas calorias. Duas castanhas-do-pará por dia já fazem um bem danado.



Mais adiante, falaremos da Dieta Mediterrânea, maravilhosa para o coração e com pratos à base de azeite...

“Quando o paciente acaba de ter um infarto, está muito assustado. Costuma seguir à risca os cuidados médicos, a esposa vem junto, ele faz tudo direito. No primeiro ano após o infarto, que é quando o risco de um segundo ataque é maior, ele segue os cuidados. Depois, muitas vezes, relaxa”.

(**Denilson Albuquerque,** cardiologista do Rio de Janeiro)



Um cuscuz marroquino bem levinho da Chef Carla Pernambuco que combina muito bem com um franguinho da hora. E mesmo quem não gosta de legumes vai se apaixonar pelo molho desse prato.

Cuscuz marroquino
com folha de mostarda e pepino 6 porções

250g de cuscuz marroquino
1/2 cebola ralada
2 colheres (sopa) de gengibre bem picado
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de cúrcuma
350ml de caldo de frango (faça o caldo em casa)
1 colher (sopa) de azeite
sal a gosto
2 xícaras de folhas de mostarda cortadas em tiras
4 colheres (sopa) de pepino tipo japonês sem sementes, em cubos pequenos

Aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue a cebola e o gengibre. Junte a cúrcuma.
Adicione o caldo de frango, o azeite e o sal. Ferva.
Junte o cuscuz, desligue o fogo e tampe a panela.
Abafe até que hidrate (cerca de 15 minutos).
Refogue as folhas de mostarda em azeite de oliva.
Junte o cuscuz hidratado e, por último, os pepinos.

Frango com legumes na wok* 6 porções

Molho
1 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
3 colheres (sopa) de suco de limão
1/2 xícara (chá) de molho de soja
1 colher (sopa) de amido de milho

Misture tudo e reserve.

Frango
1kg de peito de frango em cubos de 1cm
400g de cogumelos-shitake fatiado finamente
1 abobrinha em tiras finas, pré-cozida "al dente"
1 cenoura em tiras finas, pré-cozida "al dente"
1 talo de salsão em tirinhas, pré-cozido "al dente"
2 xícaras (chá) de brócolis-ninja em lâminas, pré-cozido "al dente"
3 colheres (sopa) de gengibre bem picado

1 pimenta-vermelha bem picada
1 fio de óleo de milho
2 colheres (sopa) de óleo de gergelim torrado
cebolinha fatiada na diagonal para decorar
gergelim torrado para decorar

Unte uma wok* com 1 fio de óleo de milho, aqueça bastante, junte o óleo de gergelim e o frango.
Mantenha sempre em fogo bem forte, até dourá-lo. Junte o gengibre, a pimenta e o shitake, deixe dourar. Adicione os vegetais e misture bem. Adicione o molho e deixe ferver só para engrossar. Prove o sal e sirva bem quente.

* wok é uma panela funda, algo como uma caçarola.
Você pode usar uma panela funda, resistente.

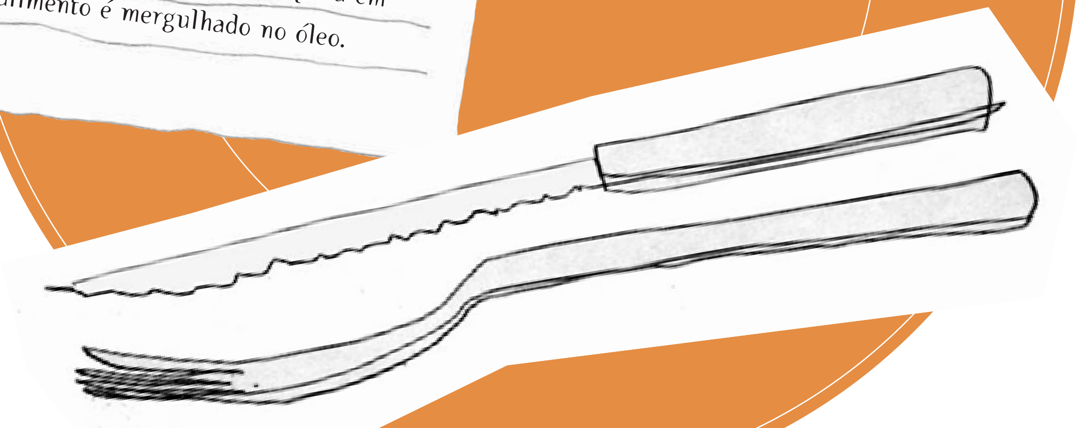
O protetor

Além de combater vampiros, contam as lendas, o alho cru vai atacar de frente seu colesterol. Ideal é um dente por dia. O efeito colateral, ficar proibido de beijar, pode ser contornado: em vez de mastigar o alho, engula pílulas.



Prazeres da carne

Carne vermelha não só pode, como deve. Mas deve pouco. Coma umas três vezes por semana, só, e sempre carne magra. Grelhada, sem gordura, para aproveitar o melhor da carne: as proteínas, a vitamina B, o ferro e a niacina, que ajuda a combater o colesterol. Agora, o churrascão no fim de semana, só de carne magra, e em pouca quantidade. No dia-a-dia, nem pense em fritar um bife, cebolas por cima, aquele bife com sinceridade. Carne e óleo formam uma péssima combinação para quem tem doenças cardíacas. Bom, quando a gente aqui fala em fritura, significa aquela em que o alimento é mergulhado no óleo.



Brasil a perigo

Segundo a pesquisa "Corações do Brasil", concluída em 2005 pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, mais de 21% da população brasileira estudada apresentaram níveis elevados de colesterol total.

Papar mingau

O mingau de aveia, se feito com leite desnatado, vai deixar você feliz da vida, com sabor de infância e a sensação de acolhimento, de comida da alma... Aveia, meninos, é também uma das maiores armas contra o colesterol alto: um estudo da UNIFESP (Universidade Federal de São Paulo) com 126 voluntários que comiam flocos de aveia todos os dias constatou uma queda de 15% nos níveis de gordura no sangue.

MULHERES MAGRAS

"Tive duas pacientes, mãe e filha, de 60 e 35 anos, que comiam de modo saudável, se exercitavam e estavam com o colesterol alto. Investiguei seus hábitos alimentares e tudo parecia certinho, até que constatei que não ingeriam gordura de origem vegetal, de nenhuma forma. Até mesmo os legumes e a carne, elas preparavam na água. Não usavam sequer azeite na salada. O que aconteceu? Sem o consumo de nenhuma gordura de origem vegetal, a alimentação ficou com alto grau de gordura saturada, aquela que aumenta o colesterol no sangue, até mais do que se estivessem comendo alimentos que são fontes de colesterol. Expliquei que um pouco de azeite e de gorduras saudáveis é realmente necessário para o corpo".

Quem conta essa historinha é o nutricionista Marcelo Barros, do Instituto Nacional de Cardiologia, do Rio de Janeiro.





Na pressão



“Só um puro afirmaria o que nos disse, ao recordar o ano inteiro em que ficou sob dieta rigorosa: Vocês dizem que bom mesmo é mulher. Não sabem de nada. Bom mesmo é sal! ”

(**Paulo Mendes Campos,** escritor, em Raimundo e a Vida)

Pode lhe faltar tudo na vida. Pode lhe faltar o amor – isso você até acha graça. Só não quer que falte o danado do sal. Vou lhe contar, você é assim desde criança. Capaz de devorar duas pizzas quatro queijos, inteiras, e ainda colocar um salzinho por cima. No restaurante japonês, o salgado molho de soja não basta. Fica muito melhor com uma pitada de sal. Feijoada, churrasco na brasa, um provolone de aperitivo, pastel de aliche, até bacalhau – não importa que essas comidas já sejam salgadíssimas por natureza e exijam um tonel de água durante a refeição. Para você, o mundo inteirinho se enche de graça e fica mais lindo por causa do sal extra no prato. É a piada de qualquer almoço de família: você tem de ter um saleiro exclusivo do lado, sacudido em ritmo de maracas durante todo o jantar.

Não admira que tenha tido um infarto. Sal demais leva, na maioria das vezes, à pressão alta, um dos fatores mais certos de complicações no coração. Pressão arterial é a força com a qual o coração bombeia o sangue através dos vasos. Quando ela se eleva, altera-se a freqüência cardíaca e as paredes das artérias ficam mais espessas e duras. O resultado? Complicações renais, derrames e infartos. Primeira providência do médico na sua recuperação? Mandar reduzir o sal da comida. Não tem conversa.



Antes de anunciar, dramático: “prefiro morrer!”, na esperança de ganhar mimos salgados de toda a família, ou de elaborar, com a mente de um estrategista, onde esconder o saquinho de batata frita, pense em tantos temperos irresistíveis que existem. Orégano, gengibre, manjericão, alecrim, tomilho, cominho, hortelã... hummm...E as pimentas! Por elas, Colombo perdeu o caminho de casa – estava indo para as Índias comercializar pimenta-do-reino – e descobriu a América, onde achou outras pimentas ainda mais quentes e fez seu sucesso de volta à Europa, ali pelo século 15. Aliás, antes disso, europeus já haviam descoberto que não podiam viver sem tempero e, homens viris, lançaram-se ao mar, rumo ao desconhecido e à

morte, por punhados de canela ou açafrão. Fizeram fortunas, colônias, novas receitas e umas paixões de levantar fervura.

Com tanta história boa além-sal, não é possível que você não se deixe seduzir pelas ervas e aproveite o melhor da vida. Em vez de ficar reclamando que anda tudo insosso, banque o desbravador. Experimente sabores diferentes como você vai ver aqui no livro. São receitas deliciosas, e algumas não eliminam o sal de vez. As que eliminam, é provável que você nem perceba. Vai é descobrir os temperos da vida, se sentir bem mais leve e evitar novas complicações.

Passou do ponto

O nível ideal de pressão é 12 X 8 (abreviação de 120 X 80mmHg). Acima disso, tipo 13 X 8,5, o estado entra no amarelo-atenção. Sinal vermelho, que anuncia pressão alta ou hipertensão, é quando os valores chegam ao 14 X 9. Na verdade, só é considerado realmente hipertenso, quem estiver com esses valores em várias medições tomadas ao longo do dia, em diferentes momentos (cansado, descansado, sentado, deitado). Mas se você, que já teve problemas cardiovasculares, chegar a 14 X 9, passou do limite. Vá conversar sério com o médico. E se cuidar já!!!

FIQUE LONGE: A hipertensão não controlada pode trazer grandes prejuízos ao seu coração. A pressão continuamente elevada pode levar ao infarto do miocárdio, derrames, insuficiência cardíaca (aumento do coração) e angina (dor no peito), além de causar danos aos rins e alterações à visão, que podem levar à cegueira.

"ME ENGANA QUE EU GOSTO"

Alimentos com cara de light podem ser salgadíssimos e levar sua hipertensão às alturas – caso do queijo branco, por exemplo. Quando vem com sal, costuma ser **beeem** salgado. Você se entope de queijo, achando fresquinho e leve. E a pressão sobe, sobe, sobe...

Outros nessa linha leve & natural que são bombas salgadas: a soja vendida torrada, as torradinhas e croutons temperados, as tortas ou salgados recheados com peito de peru, ou o próprio peito de peru defumado em fatias, que ganhou fama de bonzinho...

Não tire tudo

Tirar o sal de vez é o passo certo para falhar na dieta. Reduza a quantidade, apenas. Sem sal nenhum o mundo é duro de engolir por muito tempo. E, aí, você volta ao planeta dos salgadinhos num minuto, na primeira recaída. Prefira tirar um pouco, usar ervas, estimular o paladar, curtir de verdade a comida...

O QUE SÃO ESSES NÚMEROS?

12, ou 120mmHg, é a pressão sistólica. Indica a força que o coração faz quando se contrai para bombear o sangue. O número menor é o da pressão diastólica, que mostra a dilatação dos vasos quando se relaxa.



Sabida era sua avó

Marcelo Barros, nutricionista carioca, especializado em hipertensão, bate um papo rápido sobre mudanças de hábitos:

O que é mais difícil na hora de orientar um paciente que já teve infarto?

Marcelo – Cortar hábitos de uma vida inteira... Toda vez descrevo para meus pacientes uma charge do Miguel Paiva sobre o sujeito que ouvia tudo que precisava cortar para viver bem e respondia: "só falta cortar os pulsos, doutor!"

Como você convence alguém a se cuidar direitinho?

Marcelo – Tem de seduzir o paciente, não sair proibindo tudo. A pessoa está vulnerável, teve um baque, tem dificuldades de mudar. Eu digo: você adora macarrão quatro queijos? Então, agora, faça macarrão só com dois queijos, dos tipos menos salgados. Não consegue ficar sem uísque? Então beba só duas doses e corte outros alimentos (como as guloseimas). Vou ensinando a equilibrar as coisas.

Dá para despertar um novo paladar?

Marcelo – É o que vou fazendo. Ensino a preparar molho de iogurte com ervas na salada, sugiro substituições e ervas, temperos, muitas ervas. Falo para a pessoa: se você tivesse conversado mais com a sua avó, iria aprender que ela sabia tudo, cozinhava com muito mais sabor, usava ervas diferentes. É cozinhar no espírito "a volta da avó na comida".

É só o sal?

Não. Aliás, **o sal não é o único vilão, mas quem já teve problemas no coração tem de reduzi-lo, sim.** Outros alimentos escondem sua vocação para fazer subir a pressão arterial. Bebidas alcoólicas, por exemplo, fazem subir a pressão. Café demais faz subir a pressão. E existem aquelas comidinhas que estamos tão acostumados a ingerir que nem percebemos que vêm carregadas de sal na sua composição: biscoitos, frios, azeitonas, vegetais em conserva (milho, ervilhas, palmito, pepino), embutidos, salgadinhos de pacote, cubinhos de caldo de carne ou galinha, comidas industrializadas em geral...

Exagerado

6g de sal por dia é a recomendação da OMS para uma vida saudável. O brasileiro ingere, em média, 15g por dia.

E ainda: um estudo americano afirma que, hoje, ingerimos de 10 a 15 vezes mais sal que nossos antepassados.

DICA: Numa casa onde moram quatro pessoas, um quilo de sal deve durar um mês e meio. Se durar menos, a família está comendo sal demais.

"O movimento feminista tem seus contras para a mulher. Ela agora fuma mais, come mais porque vive estressada, e o cigarro associado à pílula anticoncepcional é um risco imenso para a hipertensão, caminho para o infarto".

(**Oscar Dutra,** cardiologista do Rio Grande do Sul)

Vida bandida

O hipertenso não apenas sofre do coração e corre riscos de derrame, como pode ter graves lesões nos rins, sobrecarregados que ficam. Mas existem mais conseqüências sérias resultantes da pressão arterial alta:

1- **Seus olhos:** a hipertensão pode danificar a retina.

2- **Seu sangue:** hipertensos têm mais chances de sangramento durante cirurgias.

NÚMERO:

30 milhões de brasileiros têm hipertensão. Metade deles nem desconfia...

O Sombra

Nos anos 50, O SOMBRA era um seriado policial famoso nas histórias de rádio. O locutor anunciava: "Quem sabe o mal que se esconde nos corações humanos? O SOMBRA sabe." E se ouvia uma gargalhada aterrorizante ao fundo.

Aqui revelamos: o mal dos corações humanos pode ser a hipertensão, à espreita, mancha negra, assassina imperceptível... Gargalhada aterrorizante ao fundo.

É tudo verdade: Acontece que a hipertensão praticamente não apresenta sintomas, e, quando o sujeito vai ver, já está tendo um derrame ou infarto. Daí seu apelido, nada elogioso, de assassina silenciosa.

Teste: Verdadeiro ou falso?

Você se conhece mesmo? Veja só esse teste para saber como sua pressão arterial sobe e desce ao longo do dia.

1- Estou dormindo em uma cama confortável, cobertor quentinho, não acordei durante a noite. Minha pressão diminui. **Verdadeiro. Quando dormimos a pressão cai em média um ponto, porque estamos relaxados.**

2- O futebol hoje foi demais. A gente estava perdendo, e, no final do primeiro tempo, empatei o jogo. No segundo, passei um bolão para o Zeca, ele fez o segundo. Joguei animado a partida inteira. Estava tão feliz que a pressão ficou estável. **Falso. Quando fazemos muito exercício, a pressão sobe. A máxima pode chegar a 20, ainda mais com tanta emoção, tamanha a adrenalina. Mas exercícios físicos regulares são ótimos para a sua pressão, sim.**

3- Hoje é sábado, vai passar aquele filme fantástico. Não perco por nada desse mundo. É bom me divertir, a pressão diminui. **Falso. Quando nos concentramos somente numa atividade, esperamos por ela. A pressão sofre um discreto aumento. Ainda assim, se divertir é sempre ótimo, claro.**

4- Cheguei à casa supercansado e tomei um longo banho quente para relaxar. Minha pressão abaixou na hora. **Verdadeiro. O banho quente dilata os vasos e faz a pressão abaixar.**

5- O inverno começou e está fazendo muito frio nessa madrugada. Minha pressão vai diminuir, o que é ótimo. **Falso. No frio, o organismo libera mais substâncias semelhantes à adrenalina para se aquecer e aumenta a pressão.**

Dieta DASH

Parece nome de cachorro, mas DASH é uma abreviação em inglês (Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou, numa livre tradução, Abordagens na Dieta para Controle da Hipertensão) de uma dieta elaborada por um instituto americano. Ela propõe a ingestão de frutas, vegetais, grãos integrais, peixe, frango, nozes, leite e derivados com pouca gordura. É rica em potássio, magnésio, cálcio, proteínas e fibras. Seu objetivo é uma alimentação com, no máximo, 1.500mg de sódio por dia. **É bastante parecida com as recomendações médicas de melhoria na qualidade da alimentação, mas você só deve segui-la com a devida orientação profissional.**

"A dieta DASH, assim como a Mediterrânea, tem como filosofia o seguimento e a manutenção de uma alimentação saudável baseada nos princípios acima mencionados. Porém vale a pena ressaltar que ambas devem ser adaptadas aos hábitos do brasileiro". (Cláudia Marcílio, Nutricionista de Pesquisa Especialista em Prevenção Cardiovascular)

P de Popeye

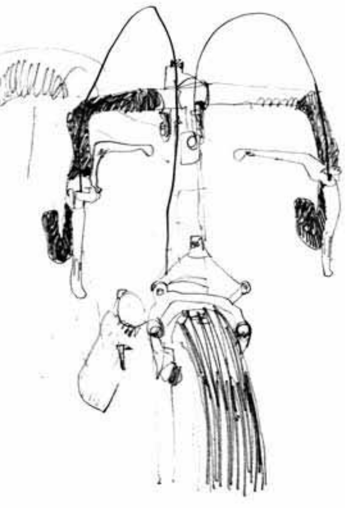
Potássio ajuda a diminuir a pressão arterial. Então, coma mais folhas verde-escuro, como espinafre, agrião ou brócolis. E capriche em frutas como banana e melão, campeãs em potássio. Outras fontes: feijões, ervilha, grão-de-bico, lentilha e as frutas secas.

É uma gangue

A pressão arterial sobe também quando o colesterol está alto, quando o nível de estresse é grande, quando você fuma... ou seja, tá tudo na rodinha, é uma máfia anti-saúde: todos os graves fatores que levam ao infarto e às complicações cardiovasculares caminham juntos, numa quadrilha. Mas se você se cuidar direitinho, a boa notícia é que o tratamento funciona como os Superamigos: combate todos os bandidos ao mesmo tempo. Patifes, tremei!

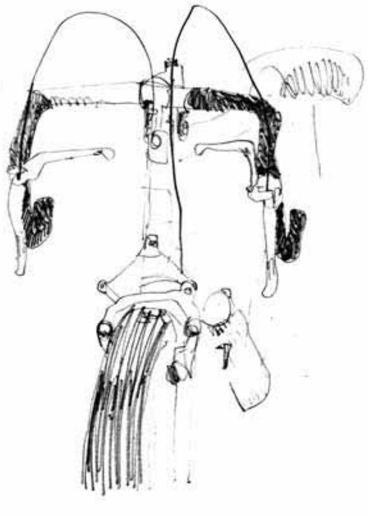
Corra, Lola, corra...

Correr, andar de bicicleta, caminhar rapidinho ou nadar são os melhores exercícios para combater a pressão alta. São os chamados exercícios aeróbicos – por sinal, quem faz musculação precisa combiná-la com alguma modalidade aeróbica para surtir efeito na pressão... e no peso também. **É verdade que exercícios fazem subir a pressão?** É, sim, mas, combinados com os aeróbicos, têm efeito justamente oposto: os exercícios combinados controlam a pressão arterial e só fazem bem.



Tá nos genes

- Se há casos em sua família, fique alerta, você tem mais probabilidade de desenvolver a hipertensão.
- É bom saber que os negros também têm mais chances de ter pressão alta.
- **Fator de risco para todos:** a idade, principalmente se você já passou dos 50.





A Chef Carla Pernambuco ensina que comida gostosa não precisa ter muito sal, não. Olhe que delícia: entrada e prato temperados com ervas, zattar e outros sabores. Na sobremesa, maçã leve e tentadora.

Raita de banana com semente de mostarda e crostini de pão árabe 6 porções

Raita
4 bananas-ouro maduras, sem casca, em rodelas
1 xícara (chá) de iogurte natural light
1 colher (sopa) de semente de mostarda-preta
1 pimenta-verde fresca bem picada
1 colher (chá) de gengibre picado
1/2 xícara (chá) de água gelada para diluir o iogurte
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta moída

Torre as sementes de mostarda em uma frigideira seca até começarem a pipocar e reserve. Misture tudo.

Crostini
12 minipães-árabe
azeite extravirgem
sal
zattar

Abra os pães ao meio separando as partes. Espalhe-as em uma assadeira, regue com azeite e polvilhe sal e o zattar. Leve ao forno pré-aquecido a 160ºC por 20 minutos ou até que o pão esteja bem crocante.
Sirva com a raita.



Espetinho de frango balinês 6 porções

500g de peito de frango limpo
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola pequena ralada
1 colher (sopa) de alho bem picado
3 colheres (sopa) de leite de coco light
1 colher (sopa) de casca de limão siciliano ralada
sal
pimenta-branca
palitinhos de cana-de-açúcar frescos

Marine a cebola com o alho no azeite por 30 minutos.
Moa o peito de frango no processador de alimentos e reserve.
Junte todos os temperos com o alho, a cebola e o frango moído, misture bem para que o tempero fique bem homogêneo. Leve para gelar.
Molde os espetinhos não muito grossos nos palitinhos de cana. Leve para gelar.
Grelhe em frigideira antiaderente na hora de servir.

Maçã assada com canela e Calvados* 6 porções

6 maçãs Fuji descascadas, sem miolo e cortadas ao meio
1 1/2 colher (sopa) de adoçante em pó
6 colheres (sopa) de sobremesa de Calvados
1/2 colher (sopa) de margarina sem sal amolecida
1 colher (sopa) de canela em pó

Misture a canela e o adoçante em pó.
Disponha as maçãs em uma assadeira, polvilhe com o adoçante e regue com o calvados.
Coloque uma lasca bem pequena de margarina sobre cada maçã e leve ao forno pré-aquecido a 160ºC por 25 minutos ou até que as maçãs estejam macias e o excesso de líquido tenha secado. Sirva mornas, e, se desejar, acompanhadas de sorvete de creme light.

* É uma bebida, um destilado de maçãs



É proibido fumar



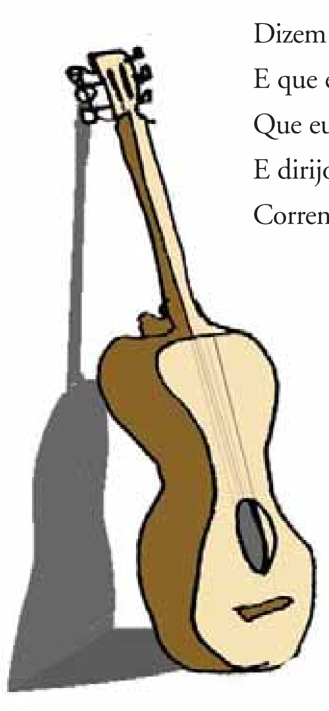
Demais, com Maysa

Todos acham que eu falo demais
E que eu ando bebendo demais
Que essa vida agitada
Não serve pra nada
Andar por aí
Bar em bar, bar em bar

Dizem até que ando rindo demais
E que eu conto anedotas demais
Que eu não largo o cigarro
E dirijo o meu carro
Correndo, chegando, no mesmo lugar

Ninguém sabe é que isso acontece porque
Vou passar toda a vida esquecendo você
E a razão por que vivo esses dias banais
É porque ando triste, ando triste demais

É por isso que eu falo demais
É por isso que eu bebo demais
E a razão por que vivo essa vida
Agitada demais
É porque meu amor por você é imenso demais



Fumar aumenta em duas a três vezes o risco de doença cardíaca.

Parou de fumar? Parabéns! Um ano sem fumar, e você reduziu em 50% o risco de infarto. Para se igualar ao risco de quem nunca fumou, leva de 5 a 15 anos. Pare de fumar já!

Foi por causa do cigarro...

Ernesto Paulelli Neto, 42, cabeleireiro, teve um infarto aos 39. Estava com a tesoura na mão quando sentiu uma dor estranha, suor frio. Amigos do salão notaram a palidez e os lábios brancos. No hospital, fizeram uma série de exames e... nada. No meio da madrugada, o exame de sangue acusou angina. Pouco depois, quando fazia um cateterismo, o coração se manifestou mesmo: teve o infarto e, na mesma hora, os médicos lhe colocaram um stent. Neto fumava três maços de cigarro por dia.

Ele é quem conta:

Como estava a sua vida na época do infarto?

Neto – Ah, eu andava sobrecarregado demais, estressado, dirigindo dois salões, e fumava sem parar. Três maços de cigarro por dia, além de tomar remédio para emagrecer.

Você tinha outros fatores de risco, como diabetes, colesterol alto, pressão alta?

Neto – Não, nada, e olhe que eu sempre comi alimentos gordurosos, nunca fiz exercício, mas fazia exames e dava tudo normal. Acho que o que pegou foi o estresse e, principalmente, o cigarro.

O que mudou de lá para cá?

Neto – Diminuí o ritmo. Como menos. Eu comia feijoada com torresmo toda quarta-feira; agora só uma vez por mês. Devorava cheese-saladas; agora, como um, de vez em quando. Já bebia pouco, hoje, praticamente, não bebo. Caminhei um tempo, mas parei. E diminuí um pouquinho o ritmo de trabalho. Meu colesterol e minha pressão são normais para uma pessoa saudável, mas, para um cardiopata como eu, estão no limite. Minha pressão é 12 X 8, então o médico me prescreveu remédios.

Conseguiu parar de fumar?

Neto – Eu sou tão viciado que saí do hospital fumando e dirigindo... Parei durante sete meses, mas há dois meses voltei, apesar de fumar bem menos.

O que fez você voltar a fumar?

Neto – Vou falar a verdade: foi por vaidade, ando engordando. Mas vou parar, tenho um filho pequeno, me preocupo demais com ele.

Afirmativo

Afirmar (Avaliação dos Fatores de Risco para Infarto do Miocárdio no Brasil) é o nome de um estudo publicado em agosto de 2003 na revista americana *American Heart Journal*. Ele comparou as condições físicas de 2.558 pacientes de 104 hospitais em 51 cidades brasileiras, sendo que metade deles tinha acabado de ter seu primeiro infarto do miocárdio. Os dados revelaram que quem fuma cinco ou mais cigarros por dia tem cinco vezes mais chances de ter um infarto do que um não fumante da mesma idade e do mesmo sexo.

Diz o escritor Bernard Shaw que parar de fumar é a coisa mais fácil do mundo. Ele mesmo conseguiu mais de 200 vezes.

A Organização Mundial da Saúde anuncia: no mundo, 48% dos homens e 12% das mulheres fumam.

Fumar hoje é proibido em todo lugar, mas quem passou dos 35 se lembra que um cigarro na mão já foi, literalmente, sinal de charme irresistível. Tanto que um famoso cigarro lançado nos anos 70, batizado de Charm, criou uma campanha publicitária para seduzir a clientela feminina e colocou, numa mesma foto, as mulheres mais sensacionais da época, todas sorridentes, cigarro na mão.

Desde a década de 30, cenas clássicas do cinema vinham embaladas em baforadas, quase sempre de alguma mulher fatal ao lado de Humphrey Bogart. Ou ainda na cena imperdível do filme A Estranha Passageira, com a atriz Bette Davis e o ator Paul Henreid, em que ele acende dois cigarros na boca e coloca um nos lábios dela. O cinema francês do movimento chamado Nouvelle Vague, então, não existiria sem o cigarro – nem o existencialismo, filosofia dos escritores franceses Jean-Paul Sartre e Simone de Beauvoir, que influenciaram bastante a geração politizada da década de 60. Não se pode calcular isso em cifras, e fato é que o público que assistiu, adorou e que seguiu o estilo esfumaçado de viver, teve complicações sérias por causa do fumo. Entre elas, o infarto do miocárdio.

O que acontece em uma tragada? Os mais de 4 mil compostos químicos do cigarro, o monóxido de carbono inspirado e a nicotina absorvida aumentam a freqüência cardíaca e a possibilidade de espasmo dos vasos sanguíneos. Aumentam, também, a predisposição para a formação de coágulos. Ou seja, o risco de um fumante ter anginas e infartos é altíssimo. O problema maior é que o cigarro vicia – ainda mais rapidamente do que a bebida, as drogas e outros vilões terríveis.

E a história se arrasta feito as antigas novelas de rádio: mesmo que tenha tido um infarto, sofrido de angina, colocado um stent, e que o médico lhe diga sem rodeios que você pode cair duro na próxima tragada, você continua fumando. Sai do hospital com um

cigarro aceso na boca. Espalham-se nas rodas de conversa histórias de gente que é capaz de perder a saúde, perder a mulher, ficar sem um tostão, ou, com o pouco que sobrar, usar para comprar um cigarro. É o desespero de espiar se ninguém está olhando e apanhar, escondido, a bituca esquecida no cinzeiro. É a celebração por, finalmente, parar de fumar, e, quando se está mais distraído, acender outro cigarro e cair na mesma armadilha. É a roda do fumo a girar...

Antes de pegar o próximo cigarro, mais um lembrete: fumar mata mais de coração do que de câncer de pulmão. As duas alternativas não são nada agradáveis, é verdade, nem são as únicas. É extensa a lista de doenças e terrores que o cigarro provoca. Então, o que você está esperando? Tem de parar já!!!

“Cigarros são a forma perfeita de prazer: elegantes e insatisfatórios”.

(**Oscar Wilde,** escritor)



Deu o desespero de fumar, uma vontade incontrolável de doce e você não quer comer para não engordar? Aqueça uma pêra no microondas ou forninho elétrico, acrescente canela e achocolatado dietético. Se não tem pêra, vai de banana, morango ou maçã. É tudo delicioso, saudável e distrai o demônio da ansiedade...

Um raro prazer

- A nicotina provoca alterações no sistema límbico – a região do cérebro que comanda as emoções e necessidades, como comer e dormir. Quando você fuma, perde um tanto da sensibilidade para outros prazeres, como o de degustar uma comida maravilhosa.

- A nicotina diminui a produção natural de transmissores presentes no cérebro que dão a sensação de prazer, como a serotonina e a dopamina. Sem contar com isso, o corpo precisa se sentir bem – e, então, insaciável, pede mais e mais nicotina.

Só mais um doce, por favor

Quer mais doce para tirar a vontade de fumar? Bata um pacote de gelatina *diet* (depois de pronta) com meio copo de iogurte natural. Vira uma musse deliciosa, levinha, levinha...



Vitamina C & Coração

- Um trabalho da Associação Americana de Cardiologia comprovou que a ingestão regular de alimentos que contêm vitamina C diminui o risco de problemas cardíacos.

- O efeito antioxidante da vitamina C também funciona como uma barreira parcial contra os efeitos maléficos do cigarro. Mas só parcial – ainda assim, é preciso parar de fumar!!!

- Use e abuse de laranja, limão, morango, caju, acerola, goiaba e pimentão amarelo, ótimas fontes de vitamina C.

- E pare de fumar!

BELISQUETES

Em vez de soltar fumaça por aí, saboreie delícias leves, que você pode beliscar sem correr o risco de ficar gordo. E, aí, vai melhorando tudo: o humor, a pele, o corpinho, a disposição...

• Tenha sempre à mão guloseimas light e saudáveis: mini-cenouras; um patê de ricota com ervas na geladeira, bem temperadinho; frutas secas como damasco, maçã, abacaxi, que saciam a fome; granola light para matar a vontade de um docinho; uma maçã; aos poucos, você vai parando com o tique de levar tudo à boca...

E, se fizer exercícios, começar a se cuidar como deve, vai até ficar mais magro – e, com certeza, muito mais bonito do que nos tempos de fumante.



“Quando o paciente é muito ansioso, sente muita vontade de comer um doce no final de tarde, muito mais do que o normal; se parou de fumar, quer comer mais ainda, então, pode fazer um lanche saudável, com frutas secas, como um punhado de damascos, castanhas-do-pará, ameixas-pretas, colocar num pote de iogurte, acrescentar um cereal integral. Tudo isso dribla a vontade de fumar e melhora a saúde”.

(**Laila Ghtait,** nutricionista de São Paulo especializada em cardiologia)

Agora é que são elas

Pesquisa feita no York Hospital nos Estados Unidos, durante 15 anos, com pacientes do sexo feminino abaixo dos 50 anos de idade, que sofreram infarto agudo do miocárdio, comprovou que o cigarro foi o principal fator de risco para o coração delas. 92% das pacientes fumavam regularmente.



Questão de pele

Mais uma razão para as moças fugirem do cigarro: um estudo italiano constatou que 42% das mulheres com acne fumam.

GAROTA, VOCÊ CONSEGUE

A notícia é ótima: se você parar de fumar agora, além de ficar com a pele mais bonita em pouco tempo, vai reduzir em 47% as chances de complicações cardíacas em cinco anos. Os pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da Harvard University avaliaram os hábitos de 104 mil enfermeiras americanas durante mais de 20 anos, e as que deixaram de fumar tiveram considerável diminuição dos riscos de doenças cardíacas.

• Dez anos após pararem de fumar, o risco de doenças coronárias nessas mulheres diminuiu em 60%.

• O estudo concluiu que 20 anos após parar de fumar, o risco de doenças se torna igual ao de quem nunca fumou.



Olhe a Chef Carla Pernambuco dando dicas para matar aquela vontade louca de doce ou até de uma coisinha salgada para beliscar, quando falta o cigarro na boca...

Granola 20 porções

3/4 xícara (chá) de sementes de girassol
1/2 xícara (chá) de amêndoas picadas
1/2 xícara (chá) de sementes de abóbora
1/2 xícara (chá) de gergelim
1kg de aveia grossa
1 1/2 xícara (chá) de aveia fina

1/2 xícara (chá) de mel
1/2 xícara (chá) de óleo de canola
uvas-passas
damascos

Misture todos os secos e reserve.
Misture o mel e o óleo, misture aos grãos de forma homogênea. Por último incorpore as frutas secas e leve ao forno pré-aquecido a 160ºC por cerca de 20 minutos ou até dourá-la. Resfrie e quebre a granola.

Caviar de berinjela com zattar 4 porções

6 berinjelas médias
10 dentes de alho descascados
galhos de tomilho
1/2 xícara (chá) de azeite
2 colheres (sopa) de zattar
sal
pimenta

Corte o alho em lâminas. Faça pequenos cortes nas berinjelas e vá enfiando as lâminas de alho com galhinhos de tomilho. Embrulhe cada berinjela em papel alumínio e asse a 160ºC por aproximadamente 40 minutos. As berinjelas devem ficar bem macias. Resfrie-as.
Abra-as ao meio e, com uma colher, vá raspando o miolo e colocando em uma panela.
Leve ao fogo médio, mexendo para que fique bem cremoso. Acrescente o azeite em fio e o zattar. Acerte o sal e a pimenta.
Sirva acompanhando torradas.



“Sempre fiz questão de nunca fumar dormindo”.

(**Mark Twain,** escritor)

Terror das segundas-feiras

Acontece com todo mundo: você acorda na segunda-feira, pensa que mais uma semana começa e já fica deprimido de ter de encarar a vida real. Aí acende o primeiro cigarro e, antes de chegar ao trabalho, pode ter um infarto. Se o seu infarto aconteceu numa segunda de manhã, saiba que não foi por acaso.

• Uma pesquisa do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto (SP) analisou cerca de 174 mil internações nos 37 hospitais da região, que foram motivadas por problemas cardiovasculares. 5.804 delas foram casos de infarto, e 981 ocorreram numa segunda-feira. (Folha Online, 16/09/2008)

• Em diversos países pesquisas mostram que o infarto ocorre com mais freqüência de manhã, e o horário de pico é às 9 horas.

• De manhã o corpo acelera o metabolismo para enfrentar o dia. Então, aumentam a freqüência cardíaca e a pressão arterial.

• Quase todos os casos acontecem com fumantes. É a tal história: você se levanta preocupado, acende seu cigarrinho logo depois da xícara de café e aí...

Depende do ponto de vista

Elaborado em 1974 pelo médico dinamarquês Karl Fagerström, o teste abaixo é muito usado por especialistas no combate ao cigarro. Através dele, você pode avaliar a quantas anda a sua dependência da nicotina. Constatado seu grau de dependência, é só buscar o melhor método para parar de fumar:

1. Em quanto tempo após acordar você fuma seu primeiro cigarro?

a. em 5 minutos;
b. entre 6 e 30 minutos;
c. entre 31 e 60 minutos;
d. após 60 minutos.

2. Você acha difícil não fumar em lugares proibidos, como igrejas, aviões, bibliotecas, onde não existe área de fumantes?

a. sim;
b. não.

3. Qual o cigarro do dia que lhe traz mais satisfação?

a. o primeiro da manhã;
b. outro.

4. Quantos cigarros você fuma por dia?

a. menos de 10;
b. de 11 a 20;
c. de 21 a 30;
d. mais de 30.

5. Você fuma mais freqüentemente pela manhã?

a. sim;
b. não.

6. Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar de cama a maior parte do tempo?

a. sim;
b. não.

Diante de teste aparentemente tão óbvio, você pode cair na tentação de menino e mentir descaradamente. Anotar um comportamento exemplar. Que mentira, que lorota boa: você caiu direitinho, leitor. Afinal, o que menos importa aqui é checar se suas respostas passam no teste. A graça está em ler as perguntas, tão limpas, tão evidentes, e, só de pensar nelas, se sentir incomodado. Sim, você fuma demais, esta é a verdade.

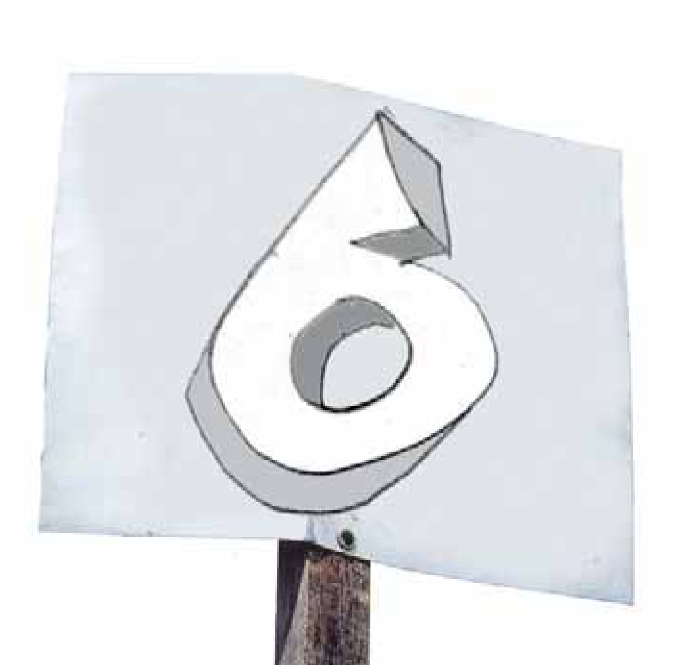
Fuma o primeiro cigarro da manhã, fuma mesmo quando está na cama, adoentado, e o doutor pediu repouso. Fuma na saúde e na doença, na alegria e na tristeza. Fuma por qualquer razão. Fuma sem precisar de motivo algum.

É ler e constatar o que está na cara: está na hora de se divorciar desse vício... Procure ajuda, experimente uma terapia, um grupo de apoio, o que combinar com seu estilo. Um lugar ou uns amigos com quem você fique tão à vontade que não precise mentir encabulado para si mesmo, com o cigarrinho escondido, ansiando pela primeira virada de esquina para acendê-lo. Seu coração vai bater mais feliz.





Doces dilemas



“Hoje se sabe que o diabetes é o primeiro fator de risco do infarto do miocárdio – o mais importante. É uma doença silenciosa, quase sem sintomas, sem dor, que corrói o corpo como um cupim destrói uma casa... aos poucos”.

(**Laila Ghtait,** nutricionista de São Paulo especializada em cardiologia)



História de abusada 3

Só podia ser coisa de um anjo... Aquela mulher que entrava no palco como quem nada queria, ar tímido, meio que pedindo desculpas por estar ali. Mas, quando esse anjo chamado Ella Fitzgerald abria a boca, olhos semicerrados, a voz de veludo anunciava todo o amor do mundo em sílabas... La ra la ra... bidubiduba..., uma voz brincando como um instrumento, espalhando felicidade no ar. Quando você escutar, no rádio ou em CD, a voz da cantora Ella Fitzgerald, sozinha ou nos duetos maravilhosos com o cantor e trompetista Louis Armstrong, pode ter certeza, mesmo que não entenda a letra em inglês, vai se esquecer de qualquer drama da vida. A voz dela só faz a gente pensar em coisas boas.

A vida dela, porém, não foi assim tão florida. Seus pais se separaram logo que ela nasceu. Dinheiro não havia nenhum e, quando sua mãe morreu, ela chegou a trabalhar até como moleca de recados dos bandidos da máfia e acabou num reformatório. Sempre solitária, comia, comia, comia. A voz incrível demorou a ser sucesso, porque os produtores achavam que Ella era muito feia. Atrapalhada, envergonhada, Ella comia, comia e não se cuidava. Morreu obesa, aos 79 anos, de complicações do diabetes. Teve as pernas amputadas e, anos antes, havia perdido a visão e precisava entrar amparada no palco. Porque tinha diabetes, Ella teve dois ataques cardíacos e se submeteu a duas complicadas cirurgias no coração.





"Comer junk food, do tipo hambúrgueres, salgadinhos, docinhos, faz mal para tudo. E faz subir, principalmente, o colesterol e os triglicérides e agrava o diabetes".

(**Ari Timerman,** cardiologista de São Paulo)



Que a sua cintura não é mais a mesma, você já havia notado. E, mesmo que fingisse não ter visto o que o espelho teimava em avisar, alguém – ou seria melhor dizer alguns? –, com certeza, já se incumbiu de informar que sua forma não é mais a mesma.

Fosse só o aumento de peso, até que encarar as mudanças não teria sido tão difícil. Acontece que o pneuzinho que salta por sobre o cinto denuncia a propensão aos problemas cardiovasculares. Indica fatores de risco à vista: excesso de peso, colesterol alto, triglicérides além da conta e, com grandes chances, o diabetes.

O petulante pneuzinho delata também suas preferências alimentares, geralmente massas, pães, doces, tudo que grita altos níveis de carboidratos e açúcares – é bem nessa área do corpo que se acumulam os abusos do gênero. É o território difícil de ceder aos regimes que você, que já sofreu um infarto ou outra complicação cardíaca, vai ter de combater para sempre com a fúria de um guerreiro.

Talvez o diagnóstico do diabetes – e quase sempre, quando tardio, é o do diabetes tipo 2 – tenha sido uma surpresa. Muito provavelmente você se deprimiu e se lembrou de incontáveis histórias trágicas de família ou contadas na rodada de carteado no clube. "Soube do Carvalhinho? Amputou a perna. O diabetes acabou com ele. E aquela vizinha que exibia um sorriso largo e umas pernas prontas para a glória? Quase perdeu a vista... diabetes".

O que ninguém lhe contou, nessas fofocas do varejo da vida, é que o diabetes causou o infarto do Carvalhinho. E, quem sabe, o seu. Ou seja: **não dá, de jeito nenhum, para ignorar seu diabetes.** Mas há também uma boa nova que ninguém lhe contou, ou contou e você tem dúvidas se acredita de fato: **o diabetes não significa adeus às delícias.**

Pois é tudo verdade.

O diabetes não pode, de jeito nenhum, acabar com a diversão. Só depende de você. Com o diabetes, você não vai renunciar aos prazeres. Vai é redescobrir o prazer real de comer. A nova é que, mudando o jeito de encarar a mesa, você vai saborear delícias de raspar o prato e se sentir muito melhor. É, como quase tudo na vida, um jogo – a graça toda está em conhecer as regras e aplicá-las em seu favor.

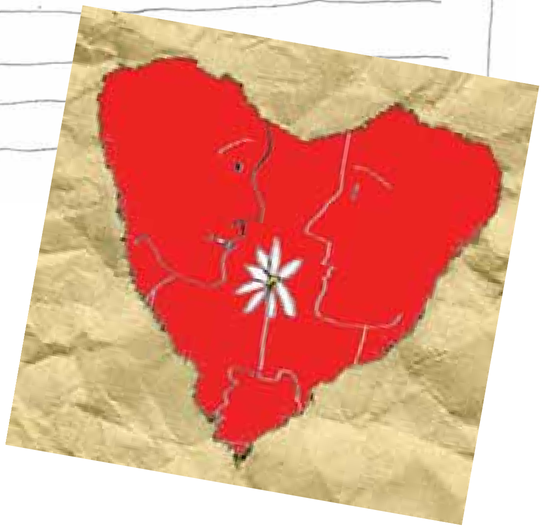
Com a contagem certa dos carboidratos, você vai montando seu quebra-cabeça, sempre medindo sua glicemia para saber se está tudo bem. Deu vontade de comer um brigadeiro? Coma sem culpa e compense no jantar com uma bela salada verde e uma proteína leve, um peixe, por exemplo. Troque a fruta por um picolé de frutas: os dois têm praticamente a mesma taxa de carboidratos e você mata sua vontade de um docinho... São doces dilemas para você decidir e, qualquer um, vai comer com gosto.

Cintura certa

A medida da cintura dá o tamanho do risco de problemas cardiovasculares.

Máximo que um homem pode ter: 90 cm.
Máximo que uma mulher pode ter: 80 cm.

Como medir? Tire a camisa e coloque a fita métrica entre a borda inferior das costelas e a borda superior do osso do quadril. Relaxe o abdômen e respire. Meça nessa hora! Nada de encolher a barriga, o importante é sua saúde!

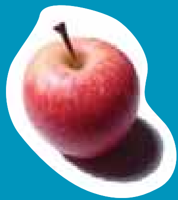


70% dos diabéticos têm problemas cardiovasculares

No amor e na dieta...

Vamos aproveitar o embalo romântico deste capítulo. Ligue o som, ou imagine a voz da cantora Ella Fitzgerald, e elabore um jogo de bem-me-quer, malmequer, como aquele que antigamente as moças faziam com os namorados. Agora, o jogo é com o cardápio.

Bem-me-quer



Alguns alimentos são perfeitos. Outros podem ajudar a diminuir a absorção de glicose no seu organismo. Tem surpresas ótimas na lista:

• **Chá, chá verde, água mineral, refrigerantes *diet, light* ou zero, gelatina *diet*,** tudo isso pode ser à vontade. Café é ótimo, mas liberado mais ou menos, desde que a dose não ultrapasse quatro xícaras diárias.

• **Adoçante:** está liberado, sim, mas quem tem pressão alta - e são muitas as chances de você ter – não deve usar os que contêm ciclamato de sódio, que faz subir a pressão arterial.

• **Verduras:** bem, se você, quando criança, fugia das verduras e, depois de crescido e independente, determinou que no seu cardápio doméstico só entrariam arroz, feijão, carne e batatas em todas as suas variações, vai ter de aceitar o fato. Teve infarto, em boa parte, porque faltou verde na sua vida. Agora, não precisa torcer o nariz para se submeter a contragosto à vida saudável. Verduras, cruas ou cozidas, com molhos diferentes, de iogurte com ervas, de mostarda com azeite e pouco sal, de limão, azeite e uma pitada de alecrim, ganham graça impensada para carnívoros. São muitas as receitas maravilhosas que você vai ver aqui.

• **Fibras:** as fibras nos grãos integrais, nas cascas de frutas e nas verduras evitam a medonha prisão de ventre e ajudam a prevenir o mau colesterol.

• **Proteínas:** carnes magras, leite desnatado, queijos magros – uns 15% da sua alimentação diária devem conter proteína. Elas dão energia, são essenciais para os músculos e ainda ajudam a retardar a absorção da glicemia.

Malmequer

• **Açúcar:** é energia, é essencial para o seu corpo, mas o excesso dele, você já viu, causa grandes problemas. Pode arriscar um doce de vez em quando, uma massa incrível, mas sempre meça a glicemia, antes e depois.

• **Frituras:** inimigas número um do colesterol bom, têm um pequeno ponto a favor no caso do diabetes: só 10% da gordura entram no corpo como açúcar, e uma pitada de gordura na refeição faz com que a glicemia leve mais tempo para ser absorvida. Mas fritura, no seu caso, só se for uma exceção. Uma fritura de vez em quando, para entrar como uma porção extra de glamour no cardápio, pode. Não mais do que uma: **gordura é um perigo para quem tem problemas cardiovasculares. E, cá entre nós, não faz bem para ninguém.**

• **Alimentos embutidos:** já falamos disso no capítulo do colesterol e no da hipertensão. Frios na linha mortadela, salame, presunto; carnes, como lingüiça e salsicha, são bandidos pesados, que andam em quadrilha e só maltratam o organismo: têm gordura em excesso, sal em excesso, conservantes em excesso. Antes que você rebata com "têm gostosura em excesso também", lembre-se de que **pode comer uma vez ou outra, mas muito, muito raramente.** Existem milhares de outras gostosuras por aí.



De 50% a 60%
da sua refeição devem ser de carboidratos: um pouco de arroz ou batata ou macarrão. O que não pode é comer demais.

60% da proteína
transformam-se em açúcar no sangue, porém a digestão dela é lenta. Leva mais tempo para elevar a glicose no sangue.



Lei da compensação

Laila Ghtait, nutricionista especializada em cardiologia, conta o que importa para cuidar do coração e controlar o diabetes: é viver com equilíbrio. Comeu algo com muitos carboidratos? Então, procure não exagerar. Corte outros carboidratos nesse dia e trate de ingerir alimentos mais saudáveis, com fibras, proteínas, vitaminas, para equilibrar seu cardápio.

Os pacientes acham que nunca mais vão comer mais nada saboroso?

Laila – Sim, logo que eles chegam, depois de um infarto ou outro evento no coração, estão deprimidos, assustados, mas explico que perder peso, se cuidar, não é passar fome. É comer certo.

Qual o melhor estímulo para mudar os hábitos alimentares?

Laila – A própria mudança na dieta vai estimulando. Quando o paciente perde peso, se sente melhor e vai percebendo que sente mais disposição e, até, dorme bem, não ronca, não tem apnéia do sono. A qualidade de vida é o melhor parâmetro.

No caso de diabetes, como é o controle?

Laila – Não se pode nem se deve tirar tudo. Ele tem de gostar de comer. Hoje é tranqüilo; antes era proibido comer batata, beterraba, tudo que vinha de debaixo da terra. Hoje eles vão aprendendo a compensar, a equilibrar os carboidratos, a consumir fibras. Sentem até no bolso – com uma alimentação adequada, muitas vezes nem precisam tomar tantos medicamentos.



Além de uma receita da culinária oriental, a Chef Carla Pernambuco criou uma sobremesa que, de tão leve e gostosa, faz a gente flutuar:

Salada sashimi do Carlota 6 porções

600g de salmão limpo, dividido em 6 porções de 100g
1/3 xícara (chá) de gergelim
1/3 xícara (chá) de gergelim-preto
sal
pimenta-branca moída
azeite de oliva

Molho agridoce
suco de 6 laranjas peneirado
50g de damasco seco
2 colheres (sopa) de shoyu light

Sashimi
Tempere o salmão com sal, pimenta e azeite de oliva. Misture os dois gergelins e "empane" o salmão nessa mistura.
Grelhe em azeite quente somente para torrar o gergelim (não deixe queimar). O salmão não deve cozinhar.

Molho
Coloque tudo em uma panela e leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos. Retire e processe. Se necessário acrescente mais suco de laranja até obter consistência cremosa.

Finalização
Com cuidado, fatie o salmão e regue o molho sobre ele. Sirva com saladinha verde.



Viva todos os adjetivos da fantasia

Em vez de se trancar em casa para evitar problemas, coma com equilíbrio. Dance, converse, dê risada, encontre os amigos, paquere, namore, solte a gravata, atire longe o salto alto. Você nem vai se lembrar de provar guloseimas proibidas. Tome os medicamentos que seu médico recomendar... e faça exercícios, sempre.

Panna cotta de iogurte e manga 6 porções

300ml de polpa de manga pura (doce)
300ml de iogurte
5 folhas de gelatina incolor

Hidrate e dissolva a gelatina em banho-maria ou no microondas.
Com um fouet*, bata o iogurte com a polpa de manga, junte a gelatina dissolvida, misture bem.
Divida em forminhas de pudim molhadas e leve para gelar por cerca de 6 horas.
Desenforme para servir.



* Utensílio culinário usado para bater claras e molhos.



Meça sua glicemia

A glicemia é o exame de dosagem de glicose no sangue e é fundamental para o diagnóstico do diabetes. **Como é:** o sangue deve ser coletado pela manhã, após uma noite em jejum.

DOSE CERTA:

- Acima de 125 miligramas por decilitro, você tem diabetes.
- Entre 100 e 125, já está na faixa de risco.
- Faça também o teste oral de tolerância à glicose: duas horas após a ingestão de 75 gramas de glicose, um nível entre 140 e 199 miligramas por decilitro é considerado intolerância à glicose, e igual ou acima de 200 é considerado diabetes.

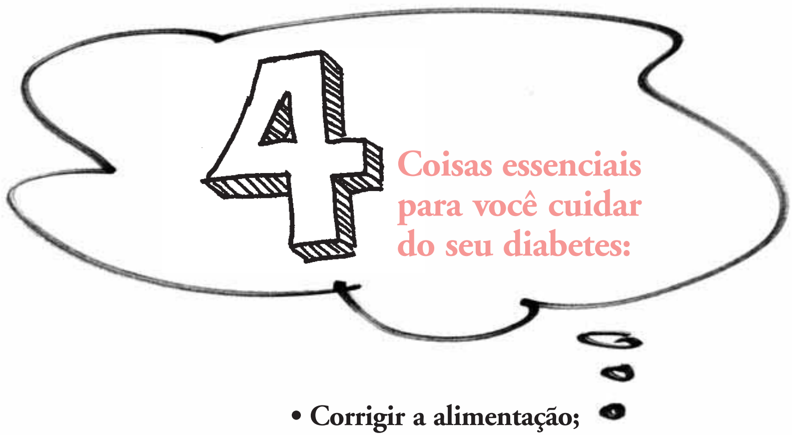


Tenho diabetes porque...

O diabetes surge quando a produção de insulina do corpo falha ou não atua como deveria, o que eleva a taxa de glicose no sangue. O pâncreas produz insulina no corpo, e é ela quem transporta a glicose, fonte de energia, para as células. Quando o pâncreas não produz a insulina ou está debilitado e produz pouco, há um aumento da glicose. Daí o diabetes.

Diabetes tipo 1 – Geralmente diagnosticado na infância ou na adolescência. É preciso cuidar da alimentação e usar insulina, já que o corpo não produz nada ou produz muito pouca insulina.

Diabetes tipo 2 – Costuma surgir depois dos 40 anos, em indivíduos sedentários e, geralmente, com sobrepeso, o que faz com que o corpo não utilize a insulina de forma adequada. Então, deve-se fazer dieta para emagrecer, tomar comprimidos e talvez insulina também. É o tipo 2 que costuma estar mais ligado aos problemas cardiovasculares, porque vem no pacote idade/sedentarismo/excesso de peso... E como nem sempre os sintomas são diagnosticados a tempo, o coração é quem sofre.



4 Coisas essenciais para você cuidar do seu diabetes:

- **Corrigir a alimentação;**

- **Sempre medir a glicemia e tomar a medicação que o médico recomendar;**

- **Fazer exercícios físicos;**

- **Sempre consultar seu médico e nutricionista.**



VOCÊ SABIA QUE...

• Se comer um pão francês com margarina ou requeijão (melhor o light, olhe o seu coração!), vai retardar a elevação da glicemia? Ou seja, melhor comer um pão com margarina do que só o pão...

• Uma espiga de milho, pura, tem 28 carboidratos, o mesmo que um pãozinho? E que uma xícara de pipoca tem 10 carboidratos. Então, devagar com o milho...

• É melhor comer uma laranja do que tomar um suco? O suco leva, no mínimo, umas 3 laranjas e fica com alto índice de carboidratos. E que a laranja tem mais fibras, sacia sua fome e faz bem ao intestino.

• Dois brigadeiros pequenos, de festa, têm a mesma quantidade de carboidratos que uma barrinha de cereal?

Qual a diferença?

Você olha nos rótulos e não sabe distinguir *light* e *diet*. Afinal, o que é cada um?

Light: Tem menos calorias e alguns também são isentos de açúcar, o que significa que podem ser usados por quem tem diabetes.

Diet: É isento de algum nutriente (sal ou açúcar ou gordura). Serve para dietas de restrição de açúcar (como a do diabetes) e de sal (para hipertensos). Nem sempre vale a pena escolher o diet da prateleira: um chocolate diet, por exemplo, tem mais gordura do que o normal, para compensar a retirada do açúcar, e essas gorduras não são boas para o seu coração.



DICA

Quando for fazer uma viagem longa, especialmente de avião (já que você não vai poder parar para fazer um lanchinho), leve na sua bagagem de mão umas pequenas delícias: barrinhas de cereais, frutas, queijos, biscoitos salgados e doces e não se esqueça de beber bastante água. NUNCA fique mais de três a quatro horas sem comer nem que seja uma coisinha.

PARA TER A LIBERDADE DE COMER COM PRAZER, É PRECISO SEMPRE MEDIR A SUA GLICEMIA

Mulheres em risco

Pesquisa realizada com 249 mulheres infartadas, que passaram pela unidade cardiológica do Hospital São Paulo, mostra que 35% das que tinham mais de 75 anos eram diabéticas e 66,6% sofriam de hipertensão.

(Folha de S. Paulo, 1/9/2002)

Doçura feminina

Mulheres que amam doces, vejam essa: para vocês, o diabetes é um fator de risco maior de problemas cardiovasculares do que para os homens.
A boa notícia é que o exercício físico protege dos fatores de risco, mais ainda as mulheres do que os homens.

HIPOGLICEMIA: IDENTIFIQUE A SUA

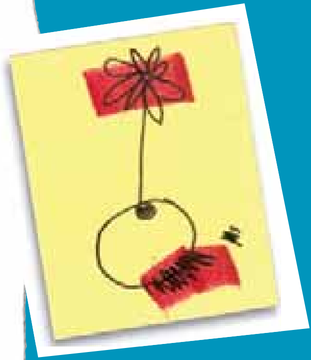
Se você ficar muito tempo sem comer (ou seja, intervalos maiores do que quatro horas sem nada no estômago) ou se você se exercitar demais ou exagerar na medicação, pode ter uma hipoglicemia. Isso quer dizer que está com açúcar baixo no sangue. **O que pode colocar seu coração em risco outra vez.**

Os sintomas? Tremores, suores, fome, muita fraqueza, pele úmida, confusão mental, palpitação.

O QUE FAZER: se estiver consciente, tome um refrigerante não diet ou suco de frutas ou água com açúcar. Avise quem está próximo de você: se um dia acontecer de você ficar inconsciente e não puder engolir, é preciso que alguém coloque uma colher de sopa de açúcar entre sua bochecha e seus dentes e leve você ao hospital, se nada melhorar em 15 minutos.

Não é só o coração...

Quem tem diabetes, você já sabe, pode sofrer outras conseqüências, como as que aconteceram com a cantora Ella Fitzgerald na história contada no começo desse capítulo. Isso não vai acontecer com você, que já está se cuidando. Ainda assim, fique atento e mantenha sua saúde tinindo daqui para a frente:



1. Prepare seus pés para o verão:
Os pés de quem tem diabetes são muito sensíveis. Qualquer infecção que os atinja, pode resultar em perdas graves. Use sapatos confortáveis, vá a um pedicuro de confiança e sempre examine seus pés, para conferir se estão bem, sem fissuras, cortes ou machucados.

3. Seu sorriso é um poema:
Quem tem diabetes está mais propenso a gengivites, periodontites, inflamações. Sempre consulte seu dentista. É essencial contar a ele que você tem diabetes, porque alguns procedimentos odontológicos podem exigir outros cuidados, como implantes, aparelhos ortodônticos, etc.

2. Quando a luz dos olhos teus...: Exame obrigatório é o de fundo de olho. O diabetes pode provocar retinopatia, uma doença que se manifesta por sintomas que vão desde pequenos pontos hemorrágicos no olho (pequenos derramamentos de sangue) até o crescimento de novas veias de sangue na retina ou, em casos agudos, à cegueira. VIU PORQUE É SUPERIMPORTANTE VOCÊ SE CUIDAR E CONSULTAR, UMA VEZ POR ANO, UM OFTALMOLOGISTA?



Fiu-fiu



“O paciente precisa fazer exercício, de três a cinco vezes por semana. De 70% a 80% das atividades físicas têm de ser aeróbicas: caminhar, nadar, andar de bicicleta. E uns 30% de musculação. É difícil a adesão ao exercício no começo, mas, depois, ele vira um gatilho para a mudança de hábitos. O sujeito se sente melhor, fica estimulado. Pessoas ansiosas, muito estressadas, devem fazer meditação, nem que seja por um pouco de tempo por dia”.



(**José Carlos Quinaglia,** cardiologista de Brasília)

O jogo aconteceu na praia. No time Ipanema/Leblon jogavam o poeta Vinícius de Moraes, o cineasta Lauro Escorel, o escritor Aníbal Machado. No outro time, Copacabana, o escrete era formado pelo cronista Rubem Braga, o pintor Di Cavalcanti, escritores famosos como Fernando Sabino, Orígenes Lessa e Paulo Mendes Campos. Quem narrou a partida numa crônica deliciosa foi Rubem Braga:

"Suados, exaustos de correr sob o sol terrível na areia quente e funda, éramos ridículos e lamentáveis, éramos todos profundamente derrotados. Ah, bom tempo em que eu jogava um jogo inteiro – um meia-direita medíocre, mas furioso – e ainda ia para casa, chutando toda pedra que encontrava no caminho".

O ano era 1945. Braga, o escritor cansado, tinha então 32 anos. Sim, já houve um tempo – nem faz tanto assim – que homens de 30 eram senhores cansaaaados. Talvez você se inclua nessa e, antes de terminar de ler essa linha, já vá botar o pijama e se deitar, para não ter de fazer esforço. Já teve um infarto, merece descansar.



Pelo contrário. Estudos científicos comprovam que em qualquer idade, seja qual for o esporte praticado, exercício só faz bem. Para todo mundo é essencial. **Para quem tem problemas cardiovasculares, mais ainda.** Dê uma volta no parque ou na praia e veja só como as coisas ganham outro colorido. Olhe ao redor: é cada vez mais comum homens e mulheres de rabos-de-cavalo, muitos acima dos 50 anos, passeando suados, sorridentes, esbanjando energia. Atividade física feita como se deve, com a devida orientação médica, aumenta a disposição, enche a gente de bom humor, traz viço para a pele, rejuvenesce o corpo, a cabeça, as idéias... 30 minutos de caminhada já trazem um sopro de alegria inesperada, de janela aberta naqueles dias cinzentos da vida. Não é à toa que seu médico, revistas, livros, programas de TV, são unânimes em afirmar: exercício é fundamental. E é. No pacote, entram naturalmente: uma alimentação

mais saudável e uma programação diária de bons hábitos e melhores escolhas. O que era para ser uma recomendação médica chatíssima – acordar mais cedo e mexer o corpo – e que no começo parece impossível, logo ganha pontos nos quesitos prazer, harmonia e alegria.

Para que o exercício funcione, é essencial, claro, gostar dele. Vamos supor que o doutor lhe diga que seus ossos e músculos estão frágeis, precisa fazer musculação, e você, que nunca se imaginou metido num shortinho de lycra entre pesos e aparelhos, nem cogita levar a hipótese adiante. Bom, musculação é feito remédio: não adianta chorar, tem de engolir. Uma alternativa, como num acordo tácito na vida, é combinar o agradável ao recomendado e, assim, transformar o sacrifício em prazer. Que tal nadar e depois uma sessão de musculação? Ou, dançar e depois pegar firme nos aparelhos da academia... Quando perceber, já está contando vantagem:

– Hoje levantei 35 kg.

– Você faz só 80 abdominais!? Faço, brincando, 200...

Está certo, assim que saiu do hospital, você precisou de repouso, parou de trabalhar, descansou, pensou no que precisava mudar. Mas logo, logo, você já deve se mexer – e procurar uma vida mais saudável.

Entre as mudanças, uma das primeiras a começar é a atividade física diária. Tudo bem, você se sente desajeitado, a última das criaturas? Experimente uma caminhada, veja o que a vida lhe reserva: cenas líricas de um dia de sol, meninos brincando, um casal dividindo o sorvete, uma moça bonita passeando com o cachorro... Mais para frente, você pega a bicicleta... ou entra numa aula de dança e conhece alguém que lhe desperta o sabor das novidades. Faz amigos. Olha e gosta do que vê no espelho. Ouve um fiu-fiu na rua.



Andança

- Caminhar diminui em 17% o risco de um infarto: a conclusão é de um estudo da Harvard University; *(Revista* Saúde*, julho 2001)*

- Caminhar estimula a fixação de cálcio nos ossos, prevenindo a osteoporose;

- 30 minutos diários de caminhada equivalem a percorrer de 16 a 20 km semanalmente;

- Para ver a quantas você anda, uma boa sugestão é comprar um pedômetro (um aparelhinho do tamanho de um relógio, que mede a quantidade de passos que a gente dá): o ideal é dar 10 mil passos por dia.

Andar de bicicleta:

Pedalar é barato, está na moda, é ecologicamente correto e dá um sabor de liberdade absoluta, sem contar que você vai vendo a paisagem, pára para tomar um suco, conversa, observa as cenas ao redor... e volta levinho para casa.

Pode arriscar uma partidinha de futebol ou vôlei, mas só depois que estiver melhor no condicionamento físico, senão vai desistir – ou até passar mal.

Aos poucos, o seu roteiro começa a mudar. No cardápio, já vê graça nas comidas mais leves, coloridas. Pára para uma água de coco, um suco bacana. Desiste de tomar a cerveja, porque quer se sentir mais disposto de manhã para a aula de hidroginástica. E, aí, bate uma tranqüilidade... doce é a companhia dos amigos, doce é a visão das mulheres em seus maiôs, doce é a sombra das árvores no parque... Você nem vai lembrar que sua saúde já lhe pregou algumas peças.

Antes de calçar o tênis e saltitar por aí, é preciso consultar seu médico.

ANDE, GAROTA

Ou faça qualquer exercício: além de tudo de bom que descrevemos aqui, ajuda no combate aos sintomas da TPM e também dá mais disposição às mulheres que já estão na menopausa.

Santa proteína

A ingestão de proteína (carnes magras, ovos cozidos, queijos magros) ajuda a definir e fortalecer os músculos.
Procure se alimentar bem: antes do exercício, de manhã, tome um copo de leite desnatado ou um iogurte desnatado; coma um sanduíche de queijo branco com peito de peru e pão integral; almoce peixe ou frango grelhado. Tudo isso vai lhe deixar leve e bem disposto.

Curiosidade!

• Na Grécia antiga, era comum que os atletas ingerissem grande quantidade de carne para aumentar a massa muscular e a força.

Energia que dá gosto

• Carboidratos são essenciais para dar energia ao organismo, ainda mais se você se exercita. Não é à toa que atletas comem quantidades generosas de macarrão.

• Você vai pegar leve, mas precisa, e muito, de energia e saúde: sempre tenha um carboidrato por perto: barrinhas de cereais, pão integral. Nunca pule refeições. Aliás, nas refeições, você já sabe: tem de comer carboidratos, seja em forma de arroz, pão, macarrão ou batatas.

• Sempre que possível, prefira massas, arroz e pães integrais. Os grãos integrais saciam mais a fome, ajudam o funcionamento do seu intestino e retardam a absorção da glicemia (bom para quem tem diabetes).

• Quer provar um carboidrato muito saudável e delicioso? Prepare um macarrão 'al dente' (ou seja, deixe a massa mais durinha, menos cozida), faça um molho de tomates frescos, com um fio de azeite e folhinhas de manjericão. É delicioso e muito, muito, saudável: faz bem ao seu colesterol, não engorda e dá energia de sobra.

Musculação:

É o único caminho para garantir massa muscular, reduzir o risco de lesões nas articulações e prevenir a osteoporose. Como muita gente não gosta, o ideal é complementar a musculação com uma atividade de que você gosta.

Antes, durante e depois

• Sua mãe já dizia: "não corra depois de comer!" Sabedoria popular, ciência pura: antes de se mexer por aí, nada de estômago cheio.

• Antes do exercício, escolha alimentos que previnam a sensação de fome e o cansaço, mas o estômago não pode estar cheio. Um sanduíche leve de peito de peru, queijo ou ricota, ou atum e salada; um suco de fruta fresca, sem açúcar; uma fruta.

• Antes também evite alimentos que causem sensação de barriga cheia e que possam provocar gases, como hortaliças do tipo brócolis, repolho ou couve-flor, ou alimentos muito temperados, coisas que possam soltar o intestino. Mesmo que nada aconteça, você vai se sentir desconfortável, com a barriga dilatada.

• Durante, o negócio é água, água, água. Evite bebidas tipo isotônicas, do gênero fortificantes, especialmente se você tem pressão alta (muitas contêm sódio) ou diabetes (muitas têm alta taxa de açúcar).

• Depois, espere um tempinho e coma algo leve: uma massa fresca com tomates, uma salada com carne magra grelhada, um peixinho bacana, suave, com molho de ervas.

Coma banana, menina

Dizem que um dia um grupo de amigos se reuniu para sugerir a Deus a fruta perfeita. Um era meio preguiçoso, outro burocrata, outro tinha mania de limpeza e havia até um desdentado na turma. Foram definindo a fruta ideal: doce, fácil de mastigar, sem espinho que machuca, suco que lambuza, bicho que enoja ou caroço que ocupa espaço. E que tivesse sustança, não como a uva ou a jabuticaba, que a gente chupa, chupa e não resolve. E que essa fruta se reproduzisse sozinha e até as folhas pudessem ser usadas. Deus olhou o projeto, viu que era bom e criou a... banana.

- Banana tem três vezes mais fósforo do que a maçã;
- Muito mais vitamina A, potássio e ferro do que outras frutas;
- Tem carboidratos;
- Já viram o Guga comendo maçã entre um game e outro? Ele comia banana! É a fruta ideal para dar energia para qualquer exercício.

Hidroginástica:

No princípio você se sente um hipopótamo tentando bailar na piscina, escorregando enquanto imita os passos do professor. No final da primeira aula, já se acha um campeão das águas. Movimentar-se na água é delicioso, você se sente leve, não há impacto nas articulações, e as tensões do dia-a-dia deslizam pelo ralo. Nada melhor... sem trocadilho.



Coração de Ouro

Tanto faz se é uma caminhada discreta ou um exercício seguido com rigor de atleta. A atividade física feita com carinho e cuidado, com acompanhamento médico e de especialistas, vai deixar seu coração tinindo outra vez. Olhe só o que um bom exercício faz por ele:

- Melhora o funcionamento do coração (para um mesmo esforço, o trabalho cardíaco é menor);

- Reduz o risco de novas doenças cardiovasculares;

- Aumenta a sobrevida das pessoas que já tiveram um infarto;

- Estimula o aumento da irrigação sanguínea para o coração;

- Reduz obstruções nas paredes dos vasos;

- Melhora a capacidade pulmonar e aumenta a capacidade de consumo de oxigênio;

- Melhora o funcionamento do pâncreas, diminui a resistência à ação da insulina. Excelente para quem tem diabetes.

Aliás, e quem tem diabetes?

IMPORTANTE: Meça sempre sua glicemia antes e depois do exercício.

- Cuide dos pés, examinando-os no médico e usando calçados adequados;

- Beba bastante água;

- Tenha sempre à mão uns carboidratos (barra de cereais ou biscoitos) para consumir em caso de hipoglicemia.
Ou suco de laranja ou refrigerante não diet;

- Tenha sempre um cartão de identificação, dizendo que você tem diabetes e com um telefone de alguém para contato, caso você não se sinta bem;

- Sempre coma antes dos exercícios.
Jamais faça alguma atividade física em jejum.

MUITO IMPORTANTE: Se sua glicemia estiver alta, não faça exercícios, pois ela sobe mais ainda nesse momento.



Depois dessas receitas da Chef Carla Pernambuco, você vai estar com um sorriso tão bem alimentado, uma sensação de saúde, que vai mais é querer saltitar por aí:

Ceviche de linguado com blinis de batata 8 porções

Ceviche
750g de filé de linguado limpo, cortado em tirinhas
suco de 1 limão-siciliano
suco de 2 limões verdes
1/3 xícara (chá) de saquê-mirim
sal
1/2 colher (café) de tabasco
1/3 xícara (chá) de pimentão amarelo finamente fatiado
1/3 xícara (chá) de pimentão vermelho finamente fatiado
1 cebola roxa finamente fatiada
azeite extravirgem

Deixe a cebola marinando em 2 colheres (sopa) de azeite e 4 colheres (sopa) de água gelada por 2 horas antes de usá-la.
Misture o suco dos limões com o saquê, tempere com sal e o tabasco.
Arrume as tirinhas de peixe em um prato, cubra com as fatias de pimentão e a cebola. Regue com o limão e sirva 20 minutos depois acompanhado das blinis de batata.

Blinis

Pré-Massa
10g de fermento biológico
1 colher (sopa) de açúcar
1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
1/4 xícara (chá) de leite

Massa
1/2 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de trigo
2 ovos pequenos
1 xícara (chá) de purê de batata
sal

Juntar todos os ingredientes da pré-massa, misture e deixe descansar por 30 minutos. Junte o restante dos ingredientes e deixe descansar novamente.
Grelhe pequenas panquecas em frigideira antiaderente.

Tagliatta de filé com tomatinhos assados 6 porções

1kg de filé-mignon limpo
sal
pimenta
azeite extravirgem

Corte o pedaço de filé ao meio no sentido horizontal, formando duas tiras compridas. Tempere bem com sal, azeite e pimenta moída na hora. Aqueça bem uma frigideira antiaderente e grelhe a carne até mal passada. Reserve, coberta com papel alumínio.
Quando os tomatinhos estiverem prontos, fatie os pedaços de filé com 0,5 cm de espessura. Sobreponha as fatias, formando um círculo com os tomatinhos no meio.

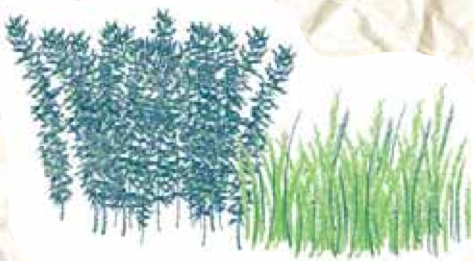
Tomatinhos assados
3 xícaras (chá) de tomatinhos-cereja limpos e cortados ao meio
azeite extravirgem
1 colher (sopa) de açúcar
1 1/2 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de tomilho fresco bem picado
pimenta moída

Misture os tomatinhos com os temperos muito bem. Espalhe em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até que eles comecem a murchar. Reserve.

Purê de abóbora 8 porções

1 abóbora japonesa cortada em 4 e sem sementes
galhos de tomilho
1/4 xícara (chá) de azeite extravirgem
2 xícaras (chá) de caldo de frango (veja receita na pág. 153)
1 colher (sopa) de parmesão ralado
sal
pimenta-branca
noz-moscada

Asse os pedaços de abóbora com galhos de tomilho, embrulhados em papel alumínio, por cerca de 40 minutos em forno forte. Retire do forno, raspe a polpa da abóbora e leve ao fogo com o caldo, o queijo e os temperos, misture até ficar bem cremoso e o queijo, bem derretido.



“Tem pacientes que se deprimem, não querem fazer mais nada. Outros levam tudo tão a sério que deixam de comer ou excluem muitos alimentos importantes (por exemplo, tiram completamente o óleo da alimentação); fazem todos os exercícios possíveis, e, o mais comum, tem aqueles que pulam refeições, pela rotina diária, a falta de tempo ou porque querem emagrecer rapidamente. Não é certo. O correto está no equilíbrio, no bom senso. Temos de ter prazer nas coisas que fazemos. Controlar a qualidade e a quantidade dos alimentos, ter um estilo de vida mais saudável e, por que não, acompanhada de um bom vinho, um chocolate... Quando a pessoa faz exercícios regularmente, cuida da sua saúde com sabedoria; pode comer com mais prazer e sem culpa”.

(**Cláudia Marcílio,** Nutricionista de São Paulo, Especialista em Prevenção Cardiovascular)

Dança de salão

O quê !? Você foi um pé-de-valsa quando jovem? Nem pense na resposta "agora não dá mais, já tô gordo". No primeiro rodopio, agarrado à cintura do seu amor ou mesmo da professora da escola de dança, a sensação de que viver é de graça volta num minuto. Ou, se você nunca dançou, a hora é essa. E, se você é ***A*** dançarina, convença o marido, o namorado, as amigas, a acompanhá-la. Vai se sentir bonita, feliz, risonha, na pista. Se o casal voltar a dançar junto, é romance no ar. Ao som de um bolero...



BOLA NA REDE

E o meu futebolzinho no fim de semana, nunca mais? Você talvez possa voltar a jogar, mas só quando seu médico liberar. E DESDE QUE SE CUIDE DIREITO, COMENDO COMO SE DEVE E PRATICANDO OUTROS EXERCÍCIOS PARA MANTER O CONDICIONAMENTO FÍSICO. O problema da pelada nos finais de semana é que o sujeito passa os dias trabalhando feito louco, comendo errado; no domingo pega a bola sob um sol escaldante, sai da quadra, encara uma lingüiça com cerveja. Se bobear, tem o infarto ali mesmo, ainda com o uniforme do time.

Além disso, futebol atiça o estresse de jogadores, exige muito preparo físico, tem de ir com calma, muita calma. Depois de um infarto, o organismo precisa se preparar aos poucos para encarar o ritmo de antes; agora, com os cuidados certos. E, dependendo da sua condição física e, claro, **somente com o aval do seu médico**, você vai poder chutar a gol e correr para o abraço.

BOLA NA REDE 2

Você bota o coração pela boca quando seu time está em campo? Os alemães também. E cientistas provam que a emoção no futebol pode causar infarto mesmo. Um estudo feito em Munique durante a Copa da Alemanha, disputada no período de 9 de junho a 9 de julho de 2006, avaliou quantas pessoas haviam sido atendidas com infarto do miocárdio, angina, arritmia ou parada cardíaca.

• No decorrer da Copa, foram 4.279 pacientes;

• Nos oito dias em que o time alemão atuou, a proporção de internações entre os homens aumentou 3,26 vezes, enquanto entre as mulheres, 1,82;

• No primeiro jogo, Alemanha x Costa Rica, o número de eventos cardiovasculares duplicou;

• Na quarta de final contra a Argentina, que terminou com a vitória da Alemanha nos pênaltis, os eventos cardiovasculares triplicaram;

• Na partida contra Portugal, em disputa pelo modesto terceiro lugar, os atendimentos voltaram à normalidade.

(Folha de S. Paulo, Drauzio Varella, setembro 2008)



Natação:

Nadar é voltar às origens em todos os sentidos, ao ventre da mãe, e dá a melhor das sensações. Bom para as articulações, excelente para quem tem problemas de coluna e simplesmente irresistível.

Tai chi chuan

Aquela turma que nos parques se movimenta como pássaros, levantando braços e pernas devagar, pratica o tai chi chuan, que em chinês significa algo como "punho definitivo". Seus benefícios são festejados em todo o mundo: melhora a circulação do chi (energia), relaxa corpo e mente, aprimora o espírito. E, sim, acalma o coração... Detalhe bacana: em muitos parques, você pode praticar tai chi de graça, fazer novos amigos...

Yoga:

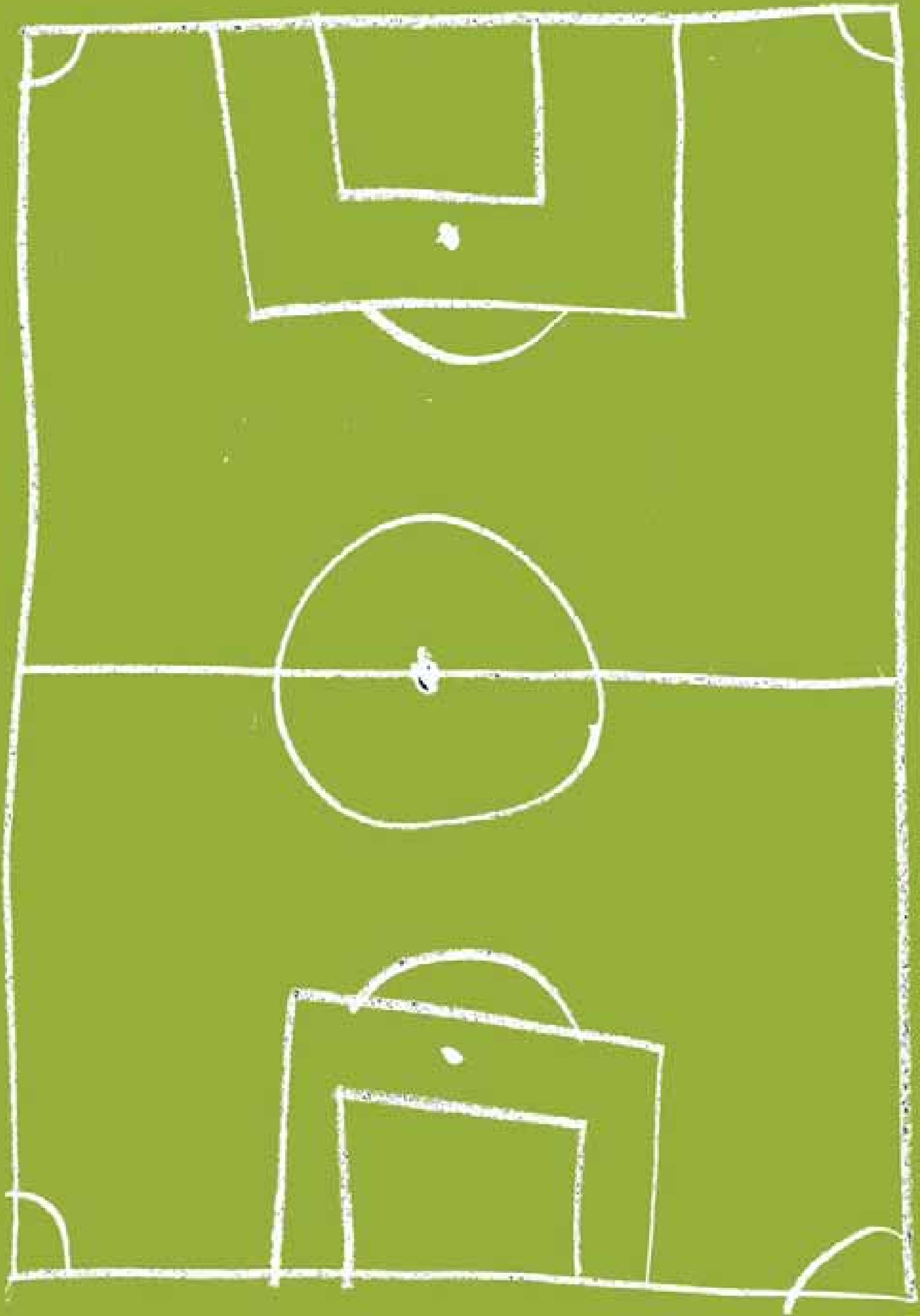
Não precisa ser aquela da Madonna, chamada de power yoga, com posições de acrobata de circo. A yoga tradicional, como a hatha ou outras modalidades, acalma, ajuda na concentração, melhora a postura, dá flexibilidade e se ajusta ao ritmo de qualquer pessoa, mesmo de quem nunca fez exercício.



Última coisa

Quer saber o final do jogo do Rubem Braga e outros famosos, lá do começo do capítulo? Quem conta, em outra crônica, é o escritor Paulo Mendes Campos:

"Pouco a registrar. Vinícius (também conhecido por Menisco de Moraes) saiu capengando para a companhia das mulheres aos dois minutos de jogo; Braga deu uma traulitada no médico, deixando-nos meio encabulados; para Di Cavalcanti, esfuziante goleiro, toda bola que passava era alta, acima do inexistente travessão. No final, Copacabana venceu por três a um".



Camisa molhada

O jogo estava marcado para às 10 horas, um dia de sol bom. Nenhuma nuvem no céu. Perfeito. O Barbosa não cabia em si. O time já se ajeitava em campo, ia rolar um almoço depois, era dia de entrega da taça, até fotógrafo profissional havia. Barbosa sorriu, no vestiário. Hoje essa foto sai. Vai ficar na história, para mostrar para os netos. Barbosa ajeitou os fios de cabelo branco diante do espelho, encolheu a barriga, estava orgulhoso. Vai ser um dia grande. Sim, você foi um craque no time do bairro, como é que não tem um registro de uma bicicleta daquelas que você parava no ar? E aquele golaço contra o time do Palhares, no

clube em Mairiporã? Ah, se tivesse uma foto para provar...

Era a final do campeonato. Deram uma chance para esse veterano, um grande meia. Sim, Barbosa, você sabe. Foram anos de dedicação, dentro e fora do campo. Nos últimos tempos, você torcia, rouco, atento, em pé o tempo todo. Hoje está de volta. Você vai jogar. Algo especial vai acontecer. Cantarolou o samba do Carlinhos Vergueiro, Camisa Molhada: "Fique de olho no apito/ que o jogo é na raça/ E uma luta se ganha no grito/ E se o juiz apelar, não deixe barato/ Ele é igual a você e não pode roubar"...

A torcida era composta de amigos, mulheres, filhos, netos, namoradas de todas as idades. Falavam alto, riam, devorando fatias da melancia aberta ali, na arquibancada do campinho. Tantas partidas disputadas nesse time de várzea... como é que não se jogavam mais em campinhos por aí? Barbosa gostava tanto desse campo. De discutir se Garrincha era melhor que Pelé. Dos churrascos depois dos jogos. De sair depois com o Jair, o único que tinha carro. Gostava tanto dessa turma – onde foram parar o Severo, o Altair, o Cláudio? Será que estão aí pra ver? Cadê o fotógrafo? O juiz apitou. Barbosa sentiu um aperto no coração.

Calma, Barbosa. A bola é sua. É esperar chegar, dar aquele seu toquinho, vai para o gol. A bola correu dos pés do Tininho para o Vagner, foi para o adversário, voltou, Barbosa já vermelho, a camisa inteira molhada, "essa é minha", um olho rápido para a platéia, outro no goleiro, chutou com gosto, orgulho do uniforme verde e vermelho, mais três passos na direção do gol, o peito apertou. Barbosa caiu. Olhou ao redor, ouviu vozes, "Alguém chama uma ambulância!", a dor no peito, o estômago deu duas voltas, ele foi carregado para a ambulância, reconheceu uma voz, "o Severo, ele veio", Severo foi de um lado na ambulância, Carlão do outro. Barbosa só teve tempo de espiar o fotógrafo e fechar os olhos.

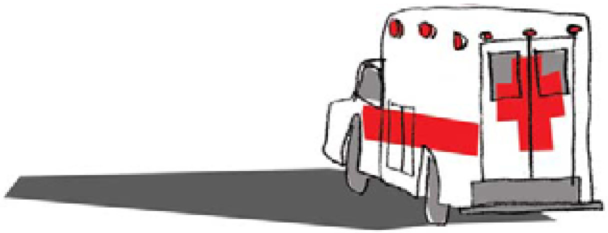
A cabeça misturava imagens. Lembrou da foto que tinha em pé, junto com o time. Agachado. Sem camisa. Teve outra dele jogando descalço, os pés afundando na lama no domingo do temporal. Ao longe, escutou os



amigos, os médicos, o som da ambulância... Calma, Barbosa. Você está indo bem. Vai ficar bom. Mas a foto... A foto... Vai ter de esquecer. Não sabia por que, mas, antes de desmaiar, lembrou do samba de novo: "O domingo é de guerra, o campo é de terra, o boteco é do lado"...

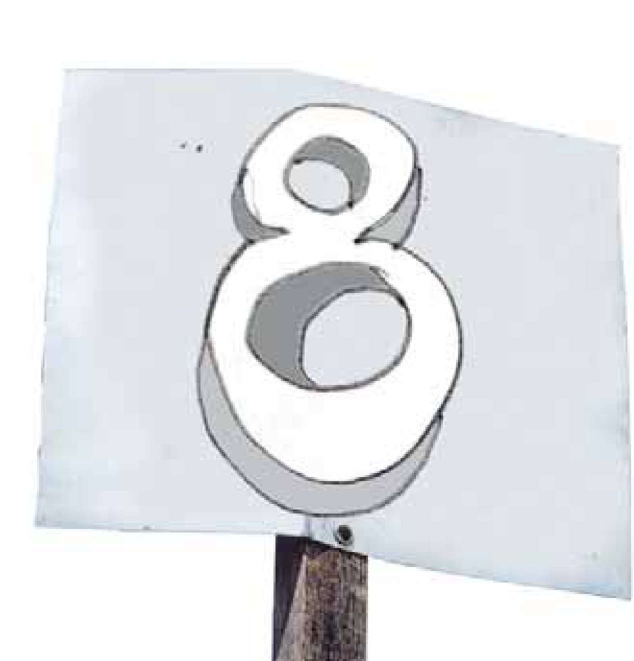
Muitos domingos se passaram. Ninguém viu mais o Barbosa no campinho. Que falta fazia o berreiro dele, as broncas, até os palavrões. Um dia a turma da zaga foi visitá-lo em casa. Cobraram a ausência, a torcida, os palpites, contaram que o Severo também sumiu, parece que teve de ir para Campos do Jordão por uns tempos, mas mandou um presentinho. E lhe entregaram um envelope.

Barbosa abriu o envelope com firmeza. Tirou de dentro uma foto velha, amarelada, de um rapaz bonito, cabelo cortado curto igualzinho ao daquele ator americano antigo, o Robert Mitchum. Estava parado no ar, numa bicicleta inacreditável, a bola meio que flutuando no bico da chuteira. O Barbosa nunca soube dessa foto. Nunca tinha visto. Estava ali seu sonho... num envelope. Enxugou uma lágrima: foi um grande meia, tinha a foto para provar. De repente, o samba da Camisa Molhada voltou inteiro de cor... A voz saiu, forte: "É a fome, é a sede, é a bola na rede, a torcida a favor/ a camisa molhada/ no corpo abraçada/ é seu único amor."





Apetite é amor



Comida é uma coisa tão forte, mas tão forte, que você é capaz de esquecer um lugar, uma pessoa querida, mas se lembrar em detalhes da carne assada que lhe serviram, do aroma de bolo que sentiu... É o amor mais sincero que existe. Bom, um autor francês do século 19, Marcel Proust, escreveu uma obra-prima, Em Busca do Tempo Perdido, a partir das memórias despertadas quando ele mordeu um bolinho. Foi uma volta no tempo, uma história inteira que reapareceu para ele, só de sentir o sabor familiar. A cena inspirou um momento irresistível no desenho animado Ratatouille, quando um crítico de gastronomia, muito do metido, assim que dá a primeira garfada na comida simples, lembra da mãe e fica bobo, encantado. E a gente abre um sorriso, porque se reconhece na hora nessa situação.

É como quando você e seus amigos, ou aqueles parentes de outra cidade, se reúnem e conversam, soltos, sobre qualquer coisa boa e logo entra comida no papo. Uns vão contar sobre as frutas de criança... a jabuticaba tirada do pé; outros falam de uma receita da avó, e, meio sem perceber, vão anunciando seu jeito de ser no gosto por um peixe, um frango, uma buchada de bode, um pastelzinho... É a comida que entra logo na infância de cada um e pode tomar conta da vida toda, com seus rituais, suas sensações, suas receitas de pura beleza. A comida que revela as coisas, quando a gente não sabe dizer.

Não admira que seja tão difícil mudar os hábitos, quando uma doença ou um evento como o infarto nos obriga a repensar o cardápio. É duro. Deixar o doce molenga de lado, a coxinha amada do boteco, a feijoada do sábado... Mas pode ser muito bom transformar esses momentos em especiais e se apaixonar pela comida de novo, com um olhar diferente, como quando você observa seu amor de anos e enxerga outro sorriso, um jeito de mexer no cabelo, e se apaixona outra vez. Espontaneamente, o amor recomeça.



“É muito difícil convencer as pessoas a mudarem seus hábitos alimentares. E no Brasil, onde em cada região se come de um jeito diferente, muita gente tem hábitos específicos, só comem um tipo de alimento, a gente tem de adaptar a dieta ao estilo de vida do paciente, à sua condição socioeconômica, aos seus gostos”.

(**José Carlos Quinaglia,** cardiologista de Brasília)

Cuidar do seu coração é um pouco disso tudo: amar seus queridos, amar novos pratos, amar seu corpo, amar a vida. Não é para mudar tudo – é para reinventar seu amor. E o coração, você sabe por que, vai bater mais feliz.

Virando a mesa

Um programa básico de reeducação alimentar é bem mais simples do que parece, e, com leves mudanças, sua vida já vira outra:

- Faça, no mínimo, três refeições completas por dia;
- Procure comer menos em cada refeição, em intervalos menores;
- Prefira alimentos integrais, mais saudáveis e que dão a sensação de saciedade, ou seja, você precisa comer menor quantidade;
- Comida fresca, sempre: frutas, verduras, legumes, tudo fresquinho, é muito mais saborosa.

Azul da cor do mar

Dieta Mediterrânea é aquela dos povos que vivem à beira do Mar Mediterrâneo. Além da paisagem do mar e do céu em tons de azul turquesa, que inspira poemas, eles têm, na mesa diária, peixes frescos, azeite, saladas. O pessoal do sul da França, da Itália, da Grécia, da Turquia, uma turminha que sabe viver, vai no simples, no sabor sem disfarces: muito azeite de oliva, tomates vermelhos, grandes, manjericão, ervas, pouco sal, quase nada de gordura, vinho sempre, saladas, cereais, nozes, uns morangos lindos. Os médicos e cientistas constataram que quem vive assim nessa região, praticamente, não tem problemas cardiovasculares. Uma lição de boa mesa!

Versão brasileira

Mesmo que a gente não viva numa ilha, onde é só botar o arroz no fogo, caminhar uns passos na areia e ir pescar o jantar, dá para aprender com os povos mediterrâneos em matéria de qualidade de vida. Basicamente, seguir um menu simples, fresco, saudável, assim:

• Menos carne vermelha. Tudo bem, você não precisa virar vegetariano, mas experimente reduzir a quantidade de carne vermelha do seu dia-a-dia. Talvez se surpreenda como nem sente tanta falta assim...

• Azeite na salada, um pão (pouco pão, só uma fatia, de preferência integral: olhe o risco de diabetes e triglicérides, além do peso alto), depois uma deliciosa sopa de legumes: a comida ganha cor, cheiro, saúde... e muito sabor!

• Se você não está com triglicérides elevados, nem a glicemia alta, saboreie uma taça de vinho na refeição. Mas devagar: álcool a mais só faz mal.

• Procure incluir uma semente oleaginosa no cardápio, como nozes ou castanhas. Hoje são mais baratas e fazem muito bem ao seu colesterol, além de combater o estresse.

• Em vez de fritar os alimentos, cozinhe no vapor, com ervas, ficam uma delícia. Esqueça o preconceito de que vapor é coisa de comida de hospital. Não é.

• Assar peixes, legumes, tomate, cebola e, até mesmo, uma batata de vez em quando (pouca, porque engorda e faz subir a glicemia e os triglicérides), é muito mais gostoso. Prove a sardinha assada, com azeite e limão. Aliás, abuse do limão: na salada também é uma delícia.



• Uma fruta bem saborosa, uma melancia no capricho, é tão gostosa quanto um doce... ou mais. E, de vez em quando, se estiver com o peso bacana e a saúde caminhando bem, coma doce, sim.

“Shape of the Nations 2007” (A Forma das Nações) é o nome em inglês para um estudo internacional realizado em 28 países, com cerca de 12 mil pessoas, para avaliar o conhecimento da população sobre o excesso de gordura abdominal, ou seja, o pneuzinho na cintura do qual já falamos, que aumenta muito o risco de doenças cardiovasculares. Hora de se cuidar!!!

Todo mundo em forma

Corpo em evidência

São muitas as razões para você emagrecer com saúde:

• Você se sente mais bem disposto, capaz de fazer muito mais coisas, ter mais ânimo para sair, trabalhar, namorar, cuidar dos filhos... e até arriscar coisas novas na vida;

• Sua vida, além de melhor, dura mais: as chances de você viver ativo e feliz aumentam muito;

• Um infarto, que é o alerta do destino para você se cuidar mais, pode, de certa forma, lhe fazer bem: você vai prestar mais atenção ao que come, vai fazer exercício, parar de fumar – é uma forma de amor a você mesmo e a quem você ama também.

• Com os cuidados certos, você evita depressão, angústia, fica mais leve em todos os sentidos;

• Pode aprender a dançar, a fazer um esporte novo, a brincar com os filhos ou netos.

O que tem no seu prato?

Cláudia Marcílio, Nutricionista de Pesquisa Especialista em Prevenção Cardiovascular, aprendeu que negociar é a melhor forma de lidar com os desejos e a necessidade de manter ou recuperar o peso saudável. Fundamental é você adaptar sua dieta ao local onde trabalha, ao que tem por perto – sem sofrimento, a reeducação alimentar acontece naturalmente. E, do sujeito que achava que um infarto era o fim do sabor na mesa, ela vê reflorir alguém que aprendeu a comer e a gostar do que faz.

Como funciona a reeducação alimentar?

Cláudia – O primeiro passo é conhecer o estilo de vida do paciente e registrar os seus hábitos alimentares de rotina e finais de semana. Solicito para que me informe em detalhes, por refeição que realiza, o que consome (leite integral ou desnatado?), onde come (em casa ou no trabalho?), quanto come (1 pãozinho francês), qual o intervalo entre as refeições? De que opções dispõe para se alimentar fora de casa (restaurante, lanchonete etc.) ... assim por diante. É fundamental neste primeiro contato ser minucioso, para posteriormente planejarmos "juntos" uma alimentação saudável que se adapte perfeitamente à rotina do paciente.



Os pacientes têm medo de se abrir?

Cláudia – No começo, sim, mas logo entendem que não estou ali para criticar, e, sim, para ensinar a comer, manter um peso saudável, ter saúde, usando coisas de que eles gostam, com as quais estão habituados e, o mais importante, o que é acessível para eles. Eu pergunto: o que tem na lanchonete da fábrica? O café já vem adoçado? Tem adoçante lá? Tem barra de cereais? Só tem presunto ou tem peito de peru?

E funciona? A pessoa se reeduca e atinge seus objetivos?

Cláudia – Se ela se disciplinar, aprender a jogar com a combinação de alimentos, a respeitar horários, funciona, claro. Não pode é ficar mais de quatro horas sem comer, tem de ter um equilíbrio no fracionamento das refeições, respeitar o corpo. Fazer algum tipo de atividade física também é fundamental.

Parece, mas não é

Fique atento para não escolher coisas que são engordativas e aumentam o colesterol, mas que à primeira vista têm imagem inofensiva: molho cremoso, peixe com alcaparras e manteiga (muito sal e muita gordura, fuja correndo!!!), torta de legumes, cheia de massa e creme...

Você sabia?

Azeite combate a barriga. Cientistas europeus compararam voluntários antes e depois de consumirem azeite (claro, de forma saudável, sem frituras) e constataram que o azeite ajuda a diminuir o volume abdominal.



Quer jantar comigo?

No restaurante, se não der para pular o *couvert*, fique com os palitinhos de cenoura e pepinos crus. Salada antes, para preparar o estômago e o espírito. Aí, peça uma carne grelhada ou um peixe com molho suave...

Churrasco, êba!

Vá devagar: tire a gordura aparente, controle a quantidade de carnes e dispense farofa, fritas e, claro, o chope. Aprecie a carne com moderação, mais saladas e um suco natural.

Dias especiais

Você ama chope? Tome dois chopes num dia especial e mate sua vontade. Mas que seja num dia único, e apenas dois. É o jogo a seu favor.

A sobremesa é diet?

Nem por isso você pode comer o dobro. Um pedaço está de bom tamanho.

Vai um sorvetinho?

Evite o de massa ou escolha um light, de preferência de frutas, que é feito com água e não com leite, muito mais leve. Ou vá de picolé, que tem sabor de infância.

Queijo que te quero queijo

Queijos amarelos, além de aumentarem o colesterol, engordam bem mais. Troque-os por queijos brancos: o queijo minas, a ricota, o cottage, o requeijão light, o cream cheese... São deliciosos e ainda combinam com ervas, azeite, um tomate fresquinho...

Dica:

Ande mais no decorrer do dia. Se der, troque o elevador pela escada, caminhe até outro restaurante mais longe do escritório e que é uma delícia, desça do ônibus num ponto antes num dia de sol...

No supermercado

O que não pode faltar no carrinho:

- Legumes, verduras, frutas da época: estão fresquinhos e de qualidade durante a safra... e custam bem menos;
- Um cereal integral (macarrão, pão, biscoitos);
- Leite, iogurte, creme de leite, margarina, queijos? Tudo light, desnatado ou semidesnatado;

Guloseimas: um pouco pode, que ninguém é de ferro. Mas deixe para comprar por último na lista. Evite os exageros.

Importante: jamais faça supermercado com fome... é o demônio cutucando você para comprar mais bobagens.

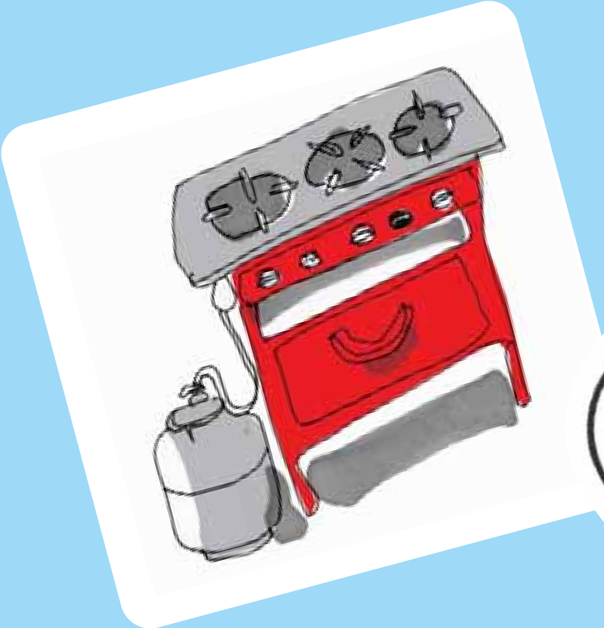


No barzinho

Além de beber pouco, evite os salgadinhos fritos e os embutidos. Peça um canapé de rosbife ou um carpaccio ou queijo branco com azeite (maneire no sal), bolinha de mozzarella de búfala... Tomate, evite o seco: tem muito sal e de seco não tem nada, vem encharcado de óleo. No mais, vá ao bar para conversar, paquerar, rir... os melhores prazeres...

Na pizzaria

Vá no verde: pizzas com rúcula, escarola ou brócolis ou de abobrinha. Melhor ainda se forem feitas com *mozzarella* de búfala ou ricota, menos gordurosas do que a *mozzarella*. Atum é uma boa opção, ainda mais se for sem o queijo por cima. Prefira massa fina. Duas fatias... e não se fala mais nisso.



Dica:
No restaurante por quilo, passe por todas as opções, dê uma olhada geral e só então comece a se servir. Primeiro, um prato de salada grande, com muito verde e só alimentos frescos.

A salada que engana

Batata temperada, frios, queijos gordurosos, aliche, atum com óleo, aspargos em conserva, estão no mesmo lado que as saladas no bufê. Você acha light e enche o prato. Nada disso. São opções calóricas, cheias de sal e gordura. Fique longe. Salada é verde, tomate, cenoura, beterraba, e fica ótima, sim, com molhos leves.



Nossa Chef é louca por comida, claro. E ensina aqui um jantar para aquela noite especial, inesquecível com o seu amor. Para se derreter – mas com muita saúde, sempre.

Gaspacho 6 porções

3 latas de tomate pelado (1,2 kg)
1/2 xícara (chá) de pimentão vermelho em cubinhos
2 pepinos tipo japonês descascados e sem sementes
1 dente de alho
sal
1/3 xícara (chá) de azeite extravirgem
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
1 colher (sopa) de tabasco
1 colher (sopa) de vinagre de framboesa

Leve tudo ao liquidificador e bata bem, acerte o sal e a pimenta. Se quiser mais picante, adicione um pouco mais de tabasco. Passe por uma peneira e mantenha bem gelado até a hora de servir. Sirva com cubinhos de pepino.

Camarões* grelhados com shitake e aspargos 6 porções

24 camarões grandes limpos, com a cauda
24 aspargos frescos
36 cogumelos-shitake de 4 a 5 cm de diâmetro, sem o talo
3 xícaras (chá) de folhas de mostarda rasgadas
cebolinha picada em talos de 5 cm

Molho
1 xícara (chá) de saquê
1/2 xícara (chá) de molho de ostra
1/4 xícara (chá) de molho de peixe
1/4 xícara (chá) de mostarda
1 colher (chá) de gengibre picado

Misture bem todos os ingredientes do molho. Reserve.

Coloque os aspargos no vapor por uns 4 minutos, depois acrescente os camarões e deixe mais uns 4 minutos. Aqueça um fio de azeite em uma frigideira, acrescente os aspargos, os camarões e os cogumelos. Acrescente sal e pimenta. Reserve.
Salteie as folhas de mostarda no azeite bem rapidamente. Disponha a mostarda no centro do prato retangular branco, por cima os aspargos paralelamente, e depois os camarões. Os cogumelos vão ao redor. Finalize com o molho ao redor do prato e com talos de cebolinha dispostos sobre o camarão.

* O camarão tem alto teor de colesterol e só deve ser consumido de 15 em 15 dias

Terrine* de morangos com vinho do porto 6 porções

400ml de água
100ml de vinho do porto
4g de ágar-ágar
3/4 xícara (chá) de açúcar
1 colher (café) de baunilha
1 colher (sopa) de mel
1 caixa de morangos limpos cortados ao meio

Junte a água, o vinho e o ágar-ágar e leve ao fogo. Ferva e retire a espuma que se formar na superfície. Junte o açúcar, a baunilha e o mel e ferva novamente. Retire a espuma mais uma vez. Traga à temperatura ambiente. Forre o fundo de uma forma de terrine* com os morangos cortados ao meio. Despeje o líquido sobre os morangos e gele. Sirva gelado, em fatias largas de 4 cm.

* Terrine é o nome dado a uma vasilha funda, com tampa, refratária e, geralmente, de cerâmica.





Surpresas do coração

Independente ela era. Começava a década de 50, quando as moças apertavam o corpo em espartilhos, uma ajuda na obrigação da cintura fina, e continham os cabelos rebeldes com um exército de grampos e chapéus, e ela, Lídia, já usava calças. O cabelo dela era solto, curtinho, os fios desalinhados, e suas idéias escapavam, rebeldes, do jeito de pensar daqueles tempos. Lídia fumava. Lídia pegava carona em lambretas. Lídia nem pensava em marido. Era bonita, esperta e, mesmo quando vestia um vestidinho sem graça, capaz de soltar fogo pelos olhos.

Incomum ela também era. Com tanta modernidade transbordando pelo figurino e pelos desenhos que gostava de fazer, ela não parecia dar a mínima para o que diziam a seu respeito. Gostava de dançar, de ler os filósofos mais bacanas e de conversar com os rapazes, nada mais. Lídia só não conseguia se adaptar à vida igual a dos outros. Deixou sua pequena terra natal em 1954, aos 20 aninhos, foi para a metrópole, arrumou um emprego numa revista de moda e dali ditou comportamentos para uma longa lista de mocinhas que sonhavam com o mundo além do altar.

A avó, sábia, previa: "Lídia não vai casar nunca". Assim aconteceu. Lídia escravizou os olhares dos rapazes por um bom tempo, mas só amou um. Ele se casou – com outra, bem menos trabalhosa. Ela se fechou de vez para os romances. Lídia trabalhou, trabalhou, viajou, mergulhou no Mar Mediterrâneo, escreveu do Egito, sobrevoou o Atlântico, comprou um pano vermelho na Índia, morou num barco em Londres, só fez o que quis. Mudava de cidades, trocava de países e carregava sua trajetória em duas caixas com documentos, fotos de família, cartas, toda uma biografia que, se caísse do caminhão de mudança, iria embora com o vento.

Já senhora, passada dos 70, ela podia ser vista caminhando de chapéu pelas ruas do bairro, o corpo esguio de sempre, o mesmo olhar de garota atento a tudo, as tiradas irônicas, ditas no exato momento em que fossem imprescindíveis na conversa. Em vez de filhos e netos, contava histórias de viagens e descobertas. Então, um senhor igualmente sabido enxergou nela o que ninguém conseguiu ver: Lídia não passava de uma garota romântica. Ela titubeou, gaguejou e, quando se deu

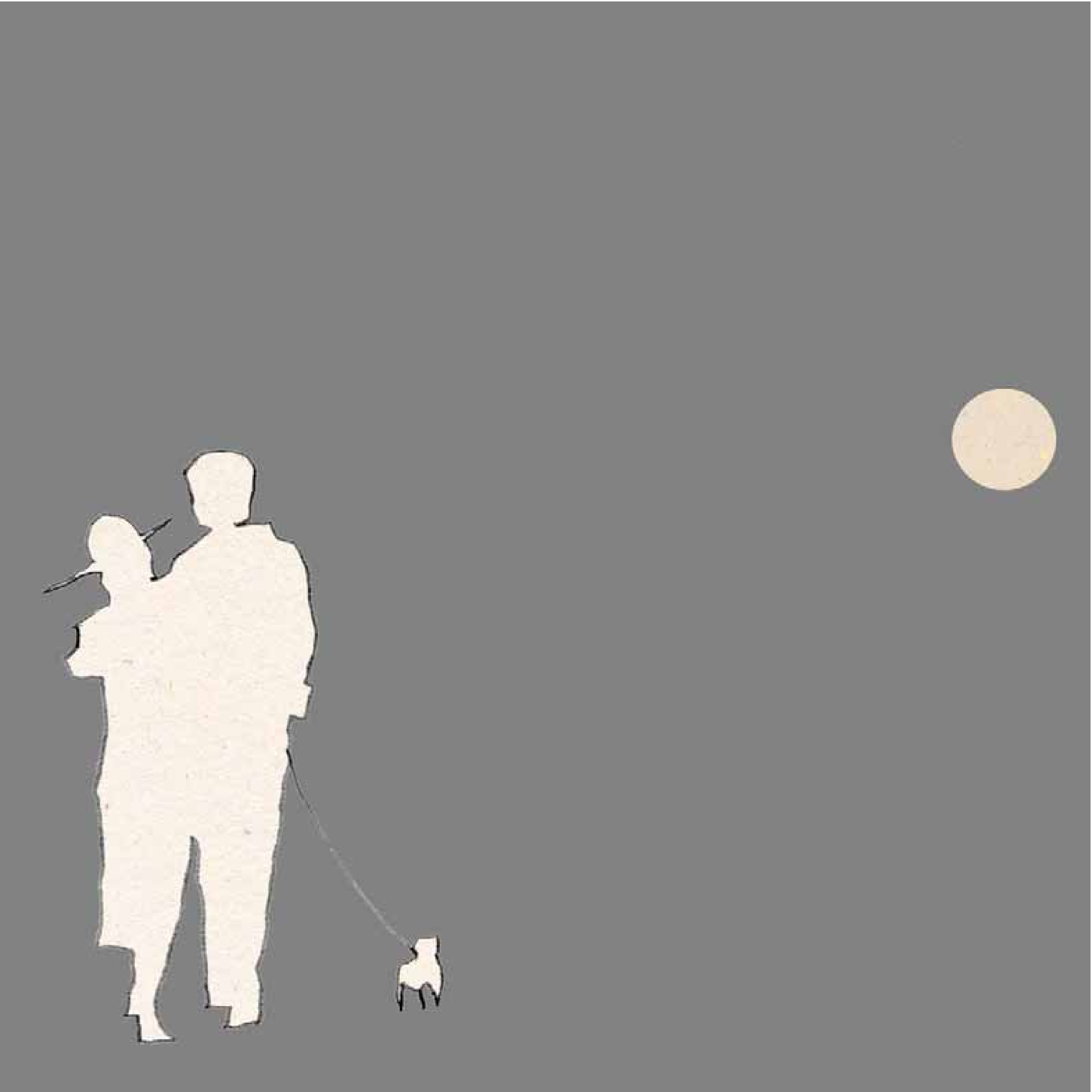


conta, tinha voltado a ser menina – sucumbiu ao amor. Ele era firme, passional, glutão, bebia, comia, amava abertamente, trazia flores e assava leitões, fazia farofa, feijoada, e um pudim de leite que eu vou te contar... Pediu Lídia em casamento. Sem pensar em nada mais diferente para fazer, ela disse sim. Na véspera da cerimônia, o seu Príncipe Bom de Garfo teve um infarto.

O sujeito durão amuou. Perdeu a alegria só de pensar numa vida de dietas e caminhadas às dez da manhã. Lídia bem que tentou. Refloriu outra: aprendeu a cozinhar, a cuidar, a dar remédio. Ele, caído, não achava graça em mais nada. Um dia Lídia cansou. Aquilo não era vida para ela, nunca teve vocação para servir a um homem. Fez a mala outra vez. E numa caminhada à beira-mar, longe de tudo, ainda perdida entre a incerteza e a saudade, Lídia viu uma cachorrinha bebê, abandonada. Batizou-a de Zara.

Zara era doce, de olhos verdes, rápida para aprender, pronta para amar. Lídia se derreteu por ela. Acordava cedo para levar a cachorrinha para passear. Deixava de ir ao cinema para dar ração na hora certa. Quando a Zara machucou a pata, Lídia correu ao veterinário, aprendeu a fazer curativo, gastou um dinheirão em remédios. Dormia com o rosto encostado no focinho da cachorra, com medo da febre dela voltar. Numa manhã de sol, viu a Zara brincando feliz da vida de novo e sentiu uma vontade danada de mostrá-la ao seu quase e agora ex-marido – como estaria ele pós-infarto?

Foi visitá-lo puxando a Zara pela coleira. Sentiu medo dele não querer vê-la. Ou pior: que tivesse se apaixonado por uma enfermeira roliça. Que nada. Ele rasgou um sorriso assim que avistou a amada fujona e uma cachorra de rabo abanando. Lídia entendeu. O amor incondicional estava ali, na devoção da Zara. Também sempre esteve ali no sorriso dele, nos braços abertos, na casa de porta escancarada. De repente Lídia quis cuidar dele de novo. Com a Zara do lado, ele gostou de caminhar outra vez. Com a Zara do lado, ele foi testando receitas leves, saudáveis. Com a Zara do lado, a Lídia quis arrumar a mesa. Da cozinha, um cheiro bom anunciava que a ternura e o prazer de comer não foram esquecidos. Não demorou e o coração dele já estava como novo. O de Lídia... nunca bateu tão feliz.



Faça a escolha certa

Alimento	Prefira (consumir de 1 a 3 vezes por dia)	Modere (consumir 1 vez por semana)	Evite
Gorduras	origem vegetal: óleo de soja, oliva, canola, milho, girassol, margarinas cremosas	-	manteiga, banha, toucinho, dendê, gordura hidrogenada, polpa de coco e seus derivados (exceto água de coco verde), frituras (milanesa, dorê, empanados)
Carne bovina e aves	frango sem pele (peito), peru, coelho, carnes de caça	carne vermelha, carne magra, lombo de porco magro, partes escuras do frango (sobrecoxa e coxa), frios e embutidos de aves (peru e frango)	gorduras das carnes, frios e embutidos (salsicha, presunto, salame, bacon, lingüiça), vísceras (coração, fígado, rim, miolo), pele de frango
Leite e derivados	leite desnatado, extrato de soja, queijo branco, ricota, cottage; iogurte desnatado, coalhada desnatada	leite semidesnatado, queijos light, creme de leite light e requeijão light	leite integral, creme de leite, nata, queijos gordurosos (amarelos), iogurtes integrais, requeijão integral
Peixes e crustáceos	peixes com pouca gordura (filé de pescada, badejo, linguado, garoupa, bacalhau), peixes ricos em ômega 3 (salmão, cavala, arenque, atum, sardinha, truta)	-	ovas de peixe, mexilhão, marisco, camarão, peixes com gordura (postas)
Carboidratos	cereais (aveia, cevada, trigo), arroz, massas, pães, biscoitos (integrais)	pães, massas, biscoitos, arroz (branco)	croissants, brioches, pães recheados, petit-fours, cereais matinais açucarados, biscoitos recheados
Leguminosas	feijão, ervilha, grão-de-bico, soja, lentilha	-	-
Legumes, verduras e frutas	todos os tipos	-	-
Sobremesas/açúcar	-	sorvete de frutas (picolé), gelatina light, compota de frutas sem açúcar, adoçante	bolos recheados, tortas, pudins, chocolates, biscoitos com recheio e amanteigados, doces à base de creme de leite, bolos simples sem recheio (pão-de-ló), açúcar, mel, doces em geral
Bebidas	suco de frutas natural, água de coco, bebidas de extrato de soja – sem açúcar	café coado com filtro de papel, refrigerantes e sucos light	achocolatados, bebidas à base de leite integral, café turco e expresso, refrigerantes, sucos com açúcar, bebidas alcoólicas
Ovos	-	clara de ovo	preparações ricas em ovos (quindim, maionese, fios de ovos), gema de ovo – substitua em suas receitas 1 gema por 2 claras

Fonte: Cartilha de Prevenção Cardiovascular - Programa PrevenAção, Sociedade Brasileira de Cardiologia.



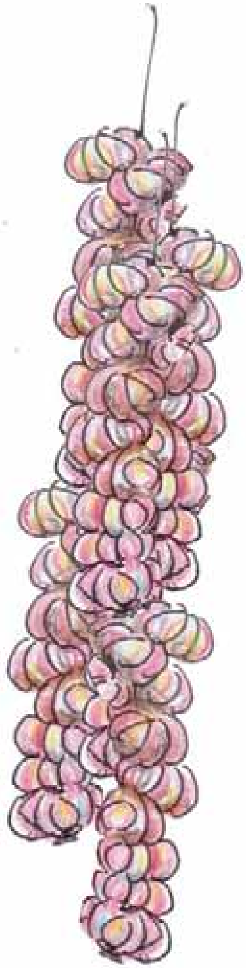
Receitas



Recomendações de consumo da Sociedade Brasileira de Cardiologia para o paciente cardiopata adulto:

Colesterol > até 200mg/dia
Sódio > até 6g/dia

Conservas, molhos, petiscos e lanches



Berinjela em conserva

6 berinjelas grandes
3 cebolas grandes picadas
2 dentes de alho espremidos
1 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (chá) de óleo de canola
1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
1/2 xícara (chá) de orégano fresco
até 2 colheres (café) rasas de sal



Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	287 kcal
Gorduras totais	2,2 g
Colesterol	-
Fibras	2,9 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Corte o talo das berinjelas, lave-as bem e leve ao forno alto por 30 minutos até que as cascas estejam crocantes. Coloque todos os demais ingredientes em uma tigela grande e misture devagar. Retire as berinjelas do forno e tire a polpa, ainda quente, com o auxílio de uma colher. Coloque a polpa sobre o tempero e vá misturando bem devagar. Coloque o sal (2 pitadas) e deixe esfriar. Leve à geladeira e sirva após 3 dias.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	12 porções
Calorias	114 kcal
Gorduras totais	5,4 g
Colesterol	-
Fibras	1,4 g
Sódio	131 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Brusquetas

12 fatias de pão de forma multigrãos
200g de ricota
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
1 colher (café) de sal
cheiro-verde picado a gosto
12 tomates-cereja
1 colher (sopa) de manjericão



Misture a ricota com o azeite, o alho amassado, o cheiro-verde e o sal. Passe a mistura obtida sobre cada fatia de pão. Arrume as fatias de pão em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido até começar a dourar. Cubra com tomates e manjericão.

Molho de canela

1 cebola pequena
1 1/2 colher (sopa) de óleo de canola
1 colher (sopa) de vinagre
1 pitada de pimenta-rosa
1 pitada de canela
até 2 colheres (café) rasas de sal

Pique a cebola e coloque em uma vasilha com o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta. Misture a canela e mexa bem. Despeje o molho sobre a salada e deixe no refrigerador até a hora de servir.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	3 porções
Calorias	41 kcal
Gorduras totais	4 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	10 porções
Calorias	73 kcal
Gorduras totais	8 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Molho de hortelã

1 maço de hortelã (só folhas)
1 colher (sopa) de suco de limão ou vinagre
1 xícara (chá) de azeite extravirgem
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta a gosto

Pique bem as folhas de hortelã. Junte o azeite aos poucos, batendo com um garfo, para ficar cremoso. Acrescente o limão ou o vinagre, o sal e a pimenta.

Molho de iogurte

1 copo de iogurte natural desnatado
1 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) de salsinha fresca, bem picada
1 colher (sopa) de hortelã fresca, bem picada
1 dente de alho espremido
1 colher (café) de sal

Misture bem todos os ingredientes e deixe gelar.

Dica: O molho de iogurte é refrescante e acompanha bem saladas de folhas, como alface, agrião, escarola ou rúcula, e de legumes, como brócolis, vagem, rabanete e cenoura.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	48 kcal
Gorduras totais	3,5 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Molho de maracujá

polpa de 1 maracujá
1/2 xícara (chá) de suco de maracujá, sem açúcar
1 xícara (chá) de água filtrada
2 colheres (sopa) de amido de milho
1/2 xícara (chá) de adoçante

Misture em uma panela pequena a polpa e o suco de maracujá, a água e o amido de milho. Leve ao fogo, mexendo a cada 2 minutos até ficar levemente cremoso. Retire e acrescente o adoçante. Mexa bem e deixe gelar.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	76 kcal
Gorduras totais	-
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Ninhos

4 fatias de pão light
6 colheres (sopa) de queijo cottage
1 colher (sopa) de orégano
4 claras batidas em neve
1 colher (chá) de sal
4 fatias de tomate
margarina light para untar

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	93 kcal
Gorduras totais	0,8 g
Colesterol	-
Fibras	1,2 g
Sódio	547 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.



Unte uma assadeira com margarina light e coloque as fatias de pão com uma porção de queijo cottage temperado com orégano e sal. Reserve.
Bata as claras em neve, bem firmes, coloque sobre o cottage, formando um ninho e no centro de cada ninho coloque uma fatia de tomate. Leve ao forno médio (180ºC) por cerca de 15 minutos ou até que fique dourado.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	166 kcal
Gorduras totais	12 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	84 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Patê de ricota e iogurte

1 ricota média
1 copo de iogurte natural
1 colher (sopa) de orégano fresco
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva extravirgem
pimenta-rosa a gosto

Em uma tigela, misture a ricota e o iogurte com um garfo, mexendo devagar. Junte o orégano e enfeite com fios de azeite e pimenta-rosa moída grosseiramente na hora.
Sirva com torradas de aveia ou de trigo integral.

Espetinho de peru *light*

3 fatias de pão de forma integral light
2 colheres (sopa) cheias de requeijão light
6 fatias de blanquet de peru
6 fatias de queijo minas light
6 tomates-cereja
folhinhas de manjericão
palitinhos de madeira para montar

Corte o pão em 4 partes iguais, adicione o requeijão light e coloque o queijo, o blanquet de peru e o tomate-cereja. Prenda com palito e uma folhinha de manjericão. Unte as peças com azeite.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	12 porções
Calorias	55 kcal
Gorduras totais	2,5 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	80 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	1 porções
Calorias	324 kcal
Gorduras totais	12,9 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	733 mg

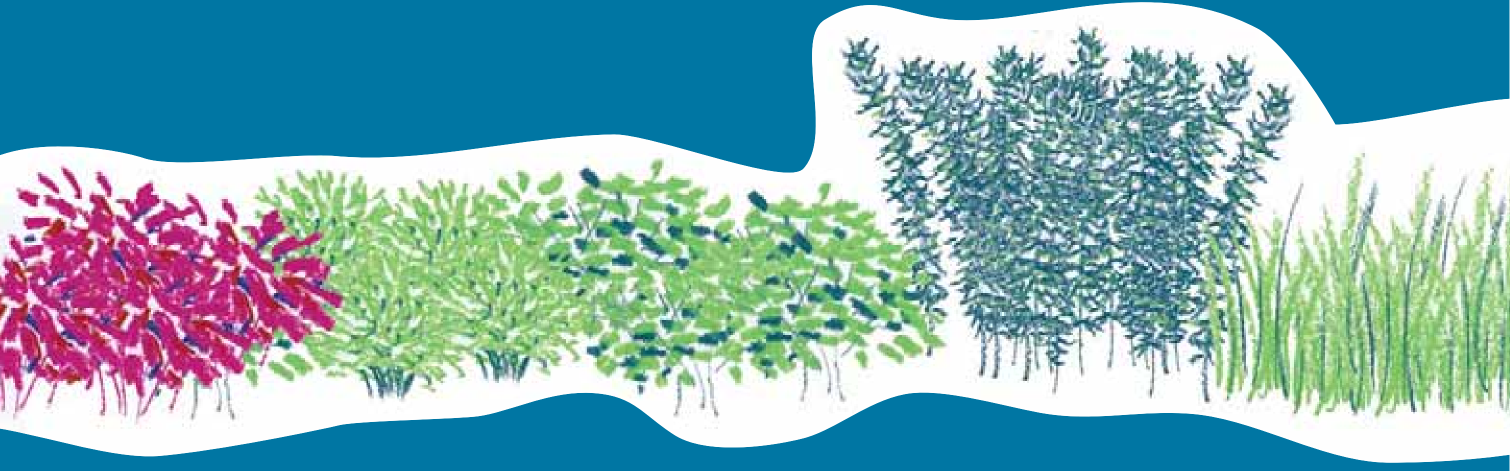
Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Sanduíche de ricota com legumes

2 fatias de pão de forma integral light
1 fatia média de ricota
1 colher (sopa) de requeijão light
3 fatias médias de blanquet de peru
1 colher (sopa) de cenoura ralada
1 colher (sopa) de beterraba ralada
2 dentes de alho amassados
cheiro-verde picado a gosto

Misture a ricota com o azeite, o alho amassado, o cheiro-verde e o sal. Arrume o sanduíche com a beterraba e com a cenoura previamente raladas. Pode ser servido frio ou quente.

Vegetais, sopas, caldos e saladas



Batatas gratinadas ao iogurte

1kg de batatas cortadas em rodelas bem finas (se possível, no ralador/fatiador)
4 xícaras (chá) de caldo de legumes
1 copo de iogurte natural desnatado
1 copo (250g) de requeijão cremoso light
1 colher (café) de páprica doce
1 colher (sopa) de salsinha bem picada

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	380,5 kcal
Gorduras totais	9,8 g
Colesterol	-
Fibras	6 g
Sódio	95 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Cozinhe as batatas em 3 xícaras do caldo de legumes até ficarem ligeiramente macias. Escorra e reserve.

Misture o iogurte, o requeijão, o restante do caldo de legumes e a páprica. Reserve.

Em uma forma refratária, untada com azeite, arrume camadas de batatas, alternando-as com camadas do creme de iogurte.

Leve ao forno pré-aquecido para gratinar por 10 minutos. Retire do forno, salpique com a salsinha e sirva em seguida.



Caldo de frango

(Junte as partes menos nobres de 2 frangos e reserve para fazer esse caldo)

2 carcaças de frango sem pele

4 asas

4 pés/2 pescoços

3 cebolas médias cortadas em rodelas

1 dente de alho cortado em pedaços

1 alho-poró cortado em rodelas

4 colheres (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de óleo de milho

pimenta-do-reino a gosto

3 l de água

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções*
Calorias	159 kcal
Gorduras totais	1,4 g
Colesterol	104 mg
Fibras	-
Sódio	85 mg

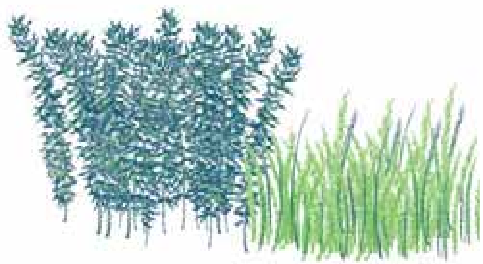
* 650ml por porção
Fibras abaixo de 1g por porção.

Em uma panela de pressão, refogue as cebolas, o dente de alho e o alho-poró no óleo de milho, até ficarem transparentes. Junte as partes do frango, mexa bem por 5 minutos. Acrescente a água em seguida.

Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Destampe a panela de pressão, coloque a salsinha e a pimenta-do-reino. Volte a ferver o caldo por mais 20 minutos. Coe o caldo em uma peneira bem fina, deixe resfriar e retire o excesso de gordura que se formar na superfície. Divida o conteúdo em vários potes, procurando contar o número de xícaras por pote, para usá-lo em receitas como risotos, ensopados, sopas, etc. Pode ser congelado.

Obs.: Esse caldo leva ingredientes básicos, para não interferir nas receitas em que será usado. É possível, no entanto, acrescentar outras ervas de sua preferência, como louro, tomilho, orégano fresco, etc.

Dica: Acerte o sal apenas na receita que receber o caldo, para evitar que fique salgado.



Cenouras aos 3 aromas

800g de cenouras sem casca
1 colher (sopa) de óleo de canola
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho picados
2 colheres (chá) de orégano fresco picado
2 colheres (chá) de salsinha picada
3 colheres (chá) de vinho rosé
pimenta-branca moída na hora

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	86 kcal
Gorduras totais	2,8 g
Colesterol	-
Fibras	4,3 g
Sódio	88 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Corte as cenouras em rodelas, com cerca de 0,5cm de espessura, na diagonal. Afervente em água por 3 a 4 minutos. Retire do fogo, esfrie em água corrente e escorra bem.

Em uma frigideira grande, aqueça o óleo de canola, o azeite, o alho e a cenoura. Refogue em fogo médio por cerca de 6 minutos, sem deixar o alho queimar. Acrescente o vinho e cozinhe em fogo alto até evaporar e criar um caramelo. Acrescente o orégano fresco e a salsinha e salpique com pimenta-branca moída na hora. Sirva em seguida.



Legumes à indiana

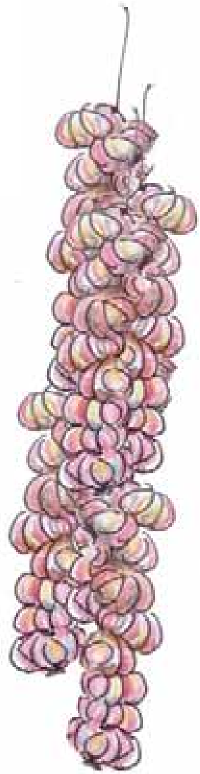
3 batatas médias em cubos grandes
1 batata-doce rosada em cubos grandes
2 cenouras em rodelas grossas
1 xícara (chá) de mandioquinha em cubos pequenos
1 xícara (chá) de couve-flor
1 pedaço pequeno de gengibre
2 tomates maduros picados, sem pele e sem sementes
1 cebola picada
3 colheres (sopa) de óleo de canola
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de curry
1 colher (sobremesa) de gengibre ralado
1 colher (chá) de canela em pó
3 cravos-da-índia
1 maçã descascada e cortada em cubos
1 banana-nanica cortada em rodelas
1 xícara (chá) de uvas-passas (opcional)
1 xícara (chá) de iogurte natural
1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado, para decorar

Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	260 kcal
Gorduras totais	4,6 g
Colesterol	-
Fibras	5 g
Sódio	153 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Doure a cebola no óleo, adicione os tomates e refogue bem.
Junte a farinha, os cravos-da-índia, a canela e o curry e mexa bem. Reserve.
Cozinhe as batatas, a batata-doce, a mandioquinha e o pedaço pequeno de gengibre descascado. Quando estiverem quase cozidos, acrescente as cenouras e a couve-flor e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Descarte o gengibre e junte os legumes cozidos ao molho. Acrescente os demais ingredientes, mexendo delicadamente em fogo brando por 10 minutos.
Polvilhe com cheiro-verde e sirva quente.



Purê de espinafre

400g de espinafre
1 colher (sopa) cheia de requeijão light
1 colher (café) de sal refinado
1 cebola grande
1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo integral
1 copo (200ml) de leite desnatado
1 pitada de noz-moscada

Cozinhe o espinafre em água e sal. Bata-o no processador até obter um purê. Leve o requeijão ao fogo baixo, junte a cebola e mexa até murchar. Adicione a farinha e mexa até que fique dourada. Acrescente o purê e cozinhe por alguns minutos. Junte o leite aos poucos até obter uma mistura cremosa. Adicione noz-moscada e prove o sal. Misture bem. Retire do fogo e sirva.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	1 porção
Calorias	381 kcal
Gorduras totais	9 g
Colesterol	-
Fibras	5,6 g
Sódio	164 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	2 porções
Calorias	157 kcal
Gorduras totais	1,6 g
Colesterol	-
Fibras	1 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Purê de mandioquinha

250g de mandioquinha cozida e passada na peneira
1 colher (sopa) cheia de requeijão light
1 colher (café) de sal
1/4 xícara (chá) de leite desnatado

Coloque a mandioquinha, o leite e o requeijão light em uma panela e leve ao fogo, batendo com o fouet* até chegar à consistência desejada.

* Utensílio culinário para bater claras e molhos.

Salada colorida

1 pimentão amarelo grande
6 folhas grandes de alface-crespa
6 folhas grandes de alface-roxa
6 folhas grandes de alface-americana
6 tomates-cereja fatiados
2 laranjas em gomos, sem sementes
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (café) de sal
pimenta-do-reino a gosto
4 colheres (sopa) de castanhas-do-pará ao natural
1 colher (sopa) de sementes de linhaça

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	180 kcal
Gorduras totais	11,7 g
Colesterol	-
Fibras	3,8 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Lave o pimentão, retire as sementes e corte em tiras. Acomode as folhas de alface, os tomates fatiados e as laranjas em gomos. Misture os ingredientes do molho (o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta) e regue a salada. Salpique as castanhas-do-pará e a linhaça sobre a salada.



Salada de arroz, frango e *curry*

200g de arroz integral cozido
3 peitos de frango cortados em cubos
1/2 colher (café) de curry em pó
1/3 xícara (chá) de uvas-passas
1/3 xícara (chá) de castanhas-de-caju torradas
1 colher (sopa) de margarina light

Molho
1/2 maço de salsinha
1 colher (sopa) de cebolinha
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
4 colheres (café) de shoyu light
1 pitada de curry em pó

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	352 kcal
Gorduras totais	17,8 g
Colesterol	55 mg
Fibras	2 g
Sódio	464 mg

Prepare o arroz da sua maneira favorita, cuidando para que não fique cozido demais. Coloque o arroz em uma tigela e deixe resfriar na geladeira por 2 horas.
Lave e corte a salsinha e a cebolinha. Em uma tigela, misture o azeite de oliva e o molho shoyu. Acrescente o curry, a salsinha e a cebolinha.
Em uma frigideira antiaderente, derreta a margarina. Acrescente o frango e a 1/2 colher (café) de curry e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 10 minutos.

Montagem: Retire o arroz da geladeira. Acrescente o frango, as uvas-passas e o molho. Misture bem, salpique as castanhas-de-caju torradas e um pouco de salsinha. Acerte o sal, se necessário.

Informações nutricionais por porção

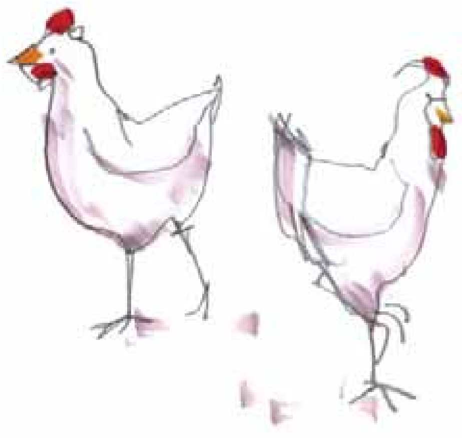
Rendimento	4 porções
Calorias	129 kcal
Gorduras totais	8,6 g
Colesterol	-
Fibras	4,7 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Salada de abobrinhas com nozes-pecã

1kg de abobrinhas italianas
suco de 2 limões
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 dente de alho pequeno amassado
até 2 colheres (café) rasas de sal e pimenta-branca a gosto
1 colher (sopa) de nozes-pecã picadas (podem ser substituídas por pinholes)
ramos de salsinha fresca para enfeitar

Raspe as abobrinhas levemente com um raspador de legumes (ou faca serrilhada). Corte as abobrinhas em lâminas bem finas, no sentido do comprimento, até chegar às sementes. Descarte o miolo com as sementes.
Coloque as lâminas das abobrinhas em uma forma refratária, cubra com o suco dos limões. Leve à geladeira por cerca de 1 hora.
Antes de servir, retire o excesso de limão, tempere com o sal, o alho amassado, a pimenta, o azeite de oliva e enfeite com as nozes-pecã picadas e a salsinha. Sirva bem gelada.



Salada de grão-de-bico

300g de grão-de-bico escorrido
1 tomate grande picado em pedaços grandes, sem sementes
1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
1 cebola pequena picada
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sobremesa) de vinagre de maçã
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de manjericão fresco
1 colher (chá) de orégano fresco

Informações nutricionais por porção

Rendimento	5 porções
Calorias	153 kcal
Gorduras totais	6 g
Colesterol	-
Fibras	99 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Coloque o grão-de-bico na água e deixe de molho durante um dia. Escorra, coloque numa panela, cubra com água e cozinhe por 1 hora ou até que esteja macio, porém firme. Escorra e deixe esfriar. Misture todos os ingredientes e arrume em uma saladeira. Deixe marinar na geladeira por 4 horas antes de servir.

Dica: Para enfeitar, acrescente azeitonas pretas previamente fervidas em água e resfriadas.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	264 kcal
Gorduras totais	0,70 g
Colesterol	-
Fibras	11 g
Sódio	59 mg

Colesterol abaixo
de 50mg por porção.

Salada de laranja

2 colheres (sopa) de uvas-passas brancas, sem sementes, mergulhadas num licor da sua preferência

6 galhos de hortelã

10 laranjas pequenas, bem maduras, descascadas e cortadas em cubos (sem sementes e sem a pele branca)

1 colher (café) cheia de canela em pó

1 copo de suco de laranja

Coloque as laranjas picadas numa saladeira. Acrescente as uvas-passas. Retire o excesso de licor. Acrescente o suco de laranja. Salpique a canela, misture bem e enfeite cada porção com um ramo de hortelã antes de servir.

Dica: Esta salada acompanha bem pratos de carne assada, mas pode ser servida também como sobremesa, acompanhando sorvete de frutas.



Salada de legumes grelhados

1 berinjela cortada em rodelas de 0,5cm
2 colheres (chá) de sal
1 abobrinha cortada em rodelas de 0,5cm
4 tomates maduros cortados em rodelas grossas, no sentido do comprimento
azeite de oliva extravirgem

Molho
4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de salsinha picada
pimenta-do-reino a gosto

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	134 kcal
Gorduras totais	9,2 g
Colesterol	-
Fibras	3,8 g
Sódio	1 g

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Salpique as rodelas de berinjela com as 2 colheres (chá) de sal e coloque num escorredor por 40 minutos. Lave a berinjela em água corrente e enxugue com toalhas de papel.
Pincele com azeite um lado dos legumes em rodelas e dos tomates, colocando-os numa grelha pré-aquecida com o lado untado para baixo. Pincele o outro lado e, quando estiverem bem dourados, vire-os e deixe mais uns 3 minutos. Retire da grelha e deixe esfriar.
Quando estiverem frios, arrume-os numa travessa, prepare o molho e regue a salada.
Deixe marinar por 1 hora, em temperatura ambiente, antes de servir.
Acerte o sal apenas no final, se precisar.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	86 kcal
Gorduras totais	0,7 g
Colesterol	-
Fibras	3 g
Sódio	-

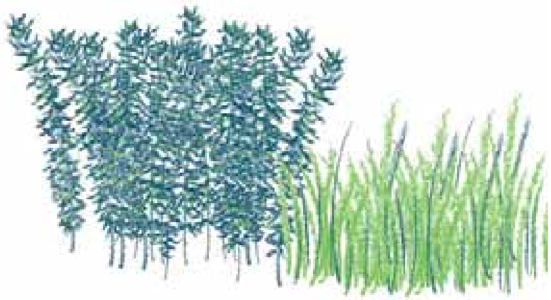
Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Salada fresca oriental

1 pepino tipo japonês cortado em tiras
1 pacote de kani kama cortado em tiras
1 pacote de broto de feijão aferventado
2 xícaras (chá) de acelga cortada em tiras
1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
1/2 pimentão verde cortado em tiras

Molho
2 colheres (sopa) de shoyu light
2 colheres (sopa) de água
3 colheres (sopa) de suco de limão
3 colheres (sopa) de cebolinha picada
1 colher (sobremesa) de gengibre ralado

Misture todos os ingredientes da salada e arrume em uma saladeira. Deixe na geladeira por 15 minutos. Misture todos os ingredientes do molho e despeje sobre a salada. Sirva em seguida.



Salada hortifrúti

4 xícaras (chá) de escarola picada
2 cenouras médias raladas
4 palmitos em rodelas
2 rodelas de abacaxi picado

Molho
1 laranja-pêra em cubos
2 colheres (sopa) de uvas-passas
1 pote de iogurte natural desnatado
1/2 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de hortelã fresca picada

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	164 kcal
Gorduras totais	1,5 g
Colesterol	-
Fibras	6 g
Sódio	230 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Arrume em uma assadeira a escarola, a cenoura, o palmito e o abacaxi. Misture os ingredientes do molho e regue a salada. Sirva em seguida.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	148 kcal
Gorduras totais	6,5 g
Colesterol	-
Fibras	6 g
Sódio	299 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Salada de feijão-branco

1 pimentão amarelo grande
1 pimentão vermelho grande
2 conchas médias de feijão-branco cozido em água, apenas
2 talos de salsão (aipo) picados
1 xícara (chá) de repolho roxo picado
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (café) de sal
pimenta-do-reino a gosto

Lave os pimentões, retire as sementes e corte em tiras. Misture tudo em uma saladeira com o feijão-branco cozido, o salsão e o repolho. Acrescente o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	1 porção
Calorias	59 kcal
Gorduras totais	2,7 g
Colesterol	-
Fibras	4,3 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Salada rápida de agrião, manga e tomate-cereja

100g de agrião
30g de manga
3 tomates-cereja

Tempero
1 colher (chá) de azeite extravirgem
1 colher (chá) de limão

Informações nutricionais por porção

Rendimento	1 porção
Calorias	65 kcal
Gorduras totais	2,7 g
Colesterol	-
Fibras	1,6 g
Sódio	216 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Salada rápida de alface e figo fresco

3 folhas de alface-crespa
2 folhas de alface-roxa
1 figo fresco

Tempero
1 colher (chá) de suco de limão
1 colher (chá) de azeite extravirgem
1/2 colher (café) de molho mostarda

Salada rápida de alface, endívias, palmito, tomate-caqui e erva-doce

3 folhas de alface-roxa
2 folhas de alface-americana
2 folhas de endívias
1 palmito em conserva
2 fatias de tomate-caqui
20g de erva-doce crua
3 torradas com alho

Tempero
1 colher (chá) de suco de limão-siciliano
1 colher (chá) de azeite extravirgem

Informações nutricionais por porção

Rendimento	1 porção
Calorias	147 kcal
Gorduras totais	3,3 g
Colesterol	-
Fibras	3,4 g
Sódio	217 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	2 porções
Calorias	440 kcal
Gorduras totais	3,0 g
Colesterol	-
Fibras	7,6 g
Sódio	167 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Salada rápida de folhas, com erva-doce, abacaxi e maçã-verde

3 folhas de alface-crespa
3 folhas de alface-americana
100g de endívia
4 rodelas (médias) de abacaxi
1 maçã-verde (grande) picada

Tempero
Molho de iogurte (ver receita na pág. 148)

Informações nutricionais por porção

Rendimento	2 porções
Calorias	203 kcal
Gorduras totais	9,3 g
Colesterol	-
Fibras	2,4 g
Sódio	210 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Salada rápida de folhas verdes com carpaccio de salmão

3 folhas de alface-americana
3 folhas de alface-crespa
1 prato raso de agrião

Tempero
1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sobremesa) de mostarda
1 colher (sobremesa) de suco de limão
até 2 colheres (café) rasas de sal

Carpaccio de salmão
100g de salmão defumado
suco de 1 limão
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de cebolinha picada
1 colher (sobremesa) de alcaparras



Limpe bem a peça de salmão, retirando todos os nervos e gorduras. Corte fatias, no sentido transversal às fibras, de aproximadamente 0,5cm de espessura. Utilize um batedor de carne largo ou martelo de carne liso para bater cada pedaço, cuidadosamente, até que fique muito fino e quase transparente, mas sem rasgar. Para facilitar e deixar mais uniforme, bata cada pedaço entre duas folhas de filme plástico. Leve à geladeira até o momento de servir.
Tempere com a salsinha, a cebolinha e as alcaparras. Por último, regue com o suco de limão e misture à salada de folhas já temperada.

Salada rápida de tomate, *mozzarella* de búfala e manjericão

3 tomates médios
100g de mozzarella de búfala
1 colher (sopa) de manjericão picado

Tempero
1 colher (sobremesa) de azeite extravirgem
1 colher (sobremesa) de vinagre balsâmico
até 2 colheres (café) rasas de sal

Informações nutricionais por porção

Rendimento	2 porções
Calorias	438 kcal
Gorduras totais	30 g
Colesterol	50 mg
Fibras	1,8 g
Sódio	333 mg

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	112 kcal
Gorduras totais	5,3 g
Colesterol	-
Fibras	1,1 g
Sódio	312 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Sopa creme de aipo (salsão)

2 tomates grandes, sem pele e sem sementes, picados
1 1/2 xícara (chá) de talos e folhas de aipo (salsão) picados
1/2 xícara (chá) de alho-poró picado
3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
6 xícaras (chá) de caldo de frango (ver receita na pág. 153)
até 2 colheres (café) rasas de sal
1/2 copo de água fria
1 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
mozzarella light ralada a gosto
salsinha picada a gosto

Numa panela grande, coloque o azeite e refogue os tomates, os talos e as folhas de aipo (salsão) e o alho-poró. Bata no liquidificador e volte para a panela. Junte o caldo de frango e cozinhe por 20 minutos. Dissolva a farinha na água fria e acrescente na panela. Cozinhe por mais 10 minutos, até engrossar. Salpique com a mozzarella e a salsinha.

Dica: Sirva com croutons de alho, feitos de pão integral.

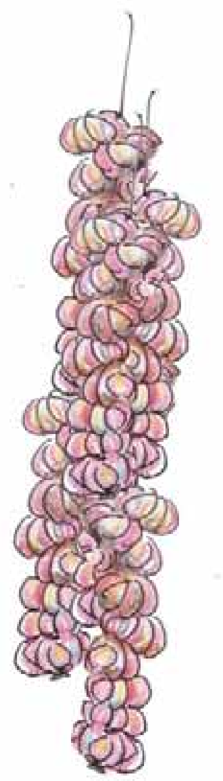
Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	129 kcal
Gorduras totais	5,5 g
Colesterol	-
Fibras	2,1 g
Sódio	401 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Sopa de agrião com lascas de queijo minas *light*

300g de músculo, sem gordura, cortado em pequenos cubos
1 colher (chá) rasa de sal
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
1 cenoura picada
1 talo de salsão
2 batatas picadas
1 maço de agrião
2 fatias finas de queijo minas padrão light
1 1/2 l de água filtrada



Em uma panela de pressão, coloque a água, a carne, a cenoura, as batatas, o salsão e o sal. Cozinhe até a carne ficar macia. Em um liquidificador, misture a batata, a cenoura e o salsão e depois devolva à panela de pressão e acrescente o agrião.

Sirva a sopa com pedaços de carne, acrescente lascas bem finas de queijo minas padrão light e adicione um fio generoso de azeite.

Tabule diferente

250g de cuscuz marroquino (sêmola de trigo)
3 tomates maduros, sem sementes e sem pele, cortados em quartos
1 dente de alho
1/2 xícara (chá) de suco de limão
4 colheres (sopa) de azeite
3 tomates maduros, sem sementes, picados
2 pepinos tipo japonês, descascados e picados em pequenos cubos
1 xícara (chá) de salsinha picada
1 colher (sopa) de hortelã picada
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta-branca

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	201 kcal
Gorduras totais	8,2 g
Colesterol	-
Fibras	3 g
Sódio	592 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Num liquidificador, junte os tomates maduros, sem sementes e sem pele, o alho, o suco de limão e o azeite. Bata até formar um suco homogêneo.

Em uma saladeira, coloque o cuscuz marroquino e verta o suco de tomate aos poucos, mexendo delicadamente para que a sêmola do trigo vá hidratando. Acrescente os tomates picados, os pepinos, a salsinha e a cebolinha. Tempere com sal e pimenta-branca a gosto. Leve à geladeira por, pelo menos, 1 hora, para que a sêmola termine de hidratar.

Antes de servir, acrescente a hortelã, mexendo delicadamente todo o conteúdo.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	149 kcal
Gorduras totais	8,5 g
Colesterol	-
Fibras	2,1 g
Sódio	118 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Tomates recheados



6 tomates maduros e bem firmes
200g de ricota fresca
1/2 copo de requeijão light
1 dente de alho pequeno amassado
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de salsinha picadinha
2 colheres (sopa) de farinha de rosca

Corte os tomates na parte superior, como se tirasse uma tampa. Retire as sementes. Salgue ligeiramente e vire os tomates para baixo sobre um escorredor por 30 minutos para escorrer o excesso de água.
Em uma tigela, misture a ricota, o requeijão, o alho amassado, o azeite e a salsinha.
Coloque os tomates em uma forma refratária untada com óleo de milho. Recheie cada tomate com a mistura de queijos e, por fim, polvilhe um pouco de farinha de rosca sobre eles.
Leve ao forno médio por cerca de 20 minutos até se formar uma casca bem dourada sobre os tomates. Sirva quente.



Arroz e massas

Arroz com camarões

500g de camarões limpos
até 2 colheres (café) rasas de sal
1 colher (sopa) de gengibre ralado
4 colheres (sopa) de vinho branco
2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 cenoura ralada no ralo grosso
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) de folhas de hortelã

Tempere o camarão com sal e o gengibre, coloque em uma panela, regue com o vinho e leve ao fogo por 5 minutos. Coloque em um recipiente e misture os demais ingredientes. Sirva quente ou frio.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	88 kcal
Gorduras totais	2,3 g
Colesterol	86 mg
Fibras	-
Sódio	-

Fibras abaixo de 1g e sódio abaixo de 50mg por porção.

Arroz com ervas

200g de arroz cru
1 dente de alho
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de manjericão fresco
1 colher (chá) de alecrim seco
1 colher (chá) cheia de açafrão em pó
1 colher (sopa) de semente de linhaça
1 colher (chá) cheia de óleo de canola

Refogue o alho com o sal. Quando o alho estiver dourado, acrescente o arroz, adicione água e os outros temperos e espere o arroz cozinhar.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	3 porções
Calorias	249 kcal
Gorduras totais	1,1 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg, fibras abaixo de 1g por porção.

Fusilli com azeite, alho e suco de limão

500g de macarrão tipo fusilli (parafuso)
1/2 xícara (chá) de azeite extravirgem com o suco de 1 limão bem maduro
3 dentes de alho espremidos
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta-branca moída na hora, a gosto
tomate-cereja e folhas de manjericão para enfeitar
óleo de canola

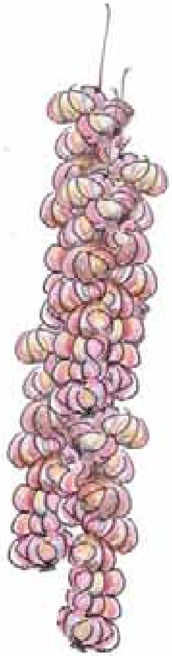
Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	269 kcal
Gorduras totais	4,8 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg, fibras abaixo de 1g por porção.

Aqueça a mistura de azeite com limão em uma panela pequena e junte o alho. Frite até dourar e tempere com sal e pimenta-branca a gosto.
Cozinhe a massa em água fervente com um fio de óleo de canola. Quando estiver "al dente", escorra e coloque de volta na panela, acrescentando a mistura de azeite. Sirva o macarrão nos pratos e enfeite com tomate-cereja e ramos de manjericão.

Dica: É possível enfeitar esse prato com azeitonas pretas também. Ferva as azeitonas previamente em água por 5 minutos, para reduzir o sal e conservantes.



Gravatinhas ao molho de alecrim

500g de macarrão tipo farfalle (gravatinha)

Molho

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

5 tomates maduros em pedaços, sem pele e sem sementes

1 cebola picada

2 dentes de alho espremidos

1 pimenta-vermelha picadinha

1 colher (café) de sal

3 colheres (sopa) de alecrim fresco

queijo mozzarella light ralada a gosto

Informações nutricionais por porção

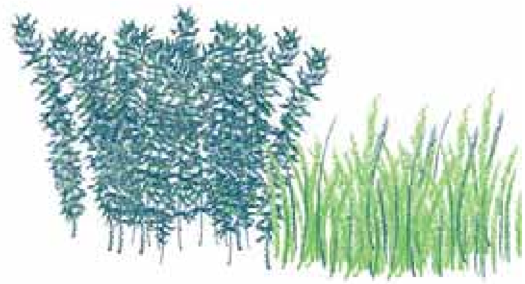
Rendimento	5 porções
Calorias	127 kcal
Gorduras totais	7,5 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	269 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e os tomates até ficarem amolecidos. Junte as pimentas, o alecrim e 1 xícara (chá) de água fervente. Misture bem e deixe apurar em fogo baixo por 30 minutos.

Cozinhe a massa em água fervente e um fio de azeite até que esteja "al dente". Escorra, junte o molho, salpique com queijo ralado e sirva.

Dica: O queijo parmesão ralado pode ser substituído por queijo cottage.



Macarrão dois queijos

400g de macarrão de sêmola tipo fusilli (parafuso) colorido
4 colheres (sopa) rasas de requeijão light
4 fatias médias de ricota
salsinha fresca

Molho de tomate
2 tomates grandes maduros
1 cebola média
1 colher (sobremesa) de manjericão fresco
1 colher (sobremesa) de orégano fresco
2 dentes de alho
água suficiente para cobrir

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	487 kcal
Gorduras totais	8 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	51 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.



Molho: No liquidificador, bata os tomates, a cebola e o alho, até ficarem homogeneizados. Leve ao fogo e mexa até engrossar. Desligue o fogo e acrescente o orégano.
Cozinhe o macarrão em água com um fio de azeite até ficar "al dente". Retire do fogo e coloque em um refratário com o molho de tomate. Espalhe o requeijão sobre o macarrão e depois faça o mesmo com a ricota. Leve ao forno pré-aquecido e retire quando a ricota estiver levemente derretida. Salpique a salsinha fresca e sirva.

Macarrão com rúcula e tomates frescos

500g de massa em formato pequeno (penne, fusilli, rigatone pequeno, etc.)
1 kg de tomates frescos picados, sem pele e sem sementes
2 xícaras (chá) de rúcula cortada
1 cebola pequena ralada
2 dentes de alho espremidos
queijo minas semicurado ralado, para salpicar
óleo de canola

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	417 kcal
Gorduras totais	6 g
Colesterol	-
Fibras	1,5 g
Sódio	268 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Aqueça o óleo em uma frigideira grande, junte a cebola e refogue bem. Junte o alho e frite até dourar. Acrescente os tomates picados e deixe cozinhar durante 30 minutos.
Cozinhe a massa em água fervente com um fio de óleo de canola durante 6 minutos. Junte a rúcula e deixe cozinhar por mais cerca de 4 minutos.
Sirva bem quente diretamente nos pratos, com o molho de tomate e salpique com queijo minas semicurado ralado.

Dica: Já existe no mercado queijo minas semicurado com sal e gordura reduzidos.

Macarrão com vegetais

500g de macarrão de sêmola tipo penne
4 colheres (sopa) rasas de requeijão light
1 colher (chá) de azeite
2 dentes de alho
1 colher (café) de sal
1 cebola grande
1 cenoura grande
1 berinjela média
1 colher (sobremesa) de salsinha

Cozinhe o macarrão até ficar "al dente" e, em outra panela, refogue o alho e a cebola. Adicione os vegetais (previamente cortados) até ficarem "al dente". Misture o macarrão com os vegetais e adicione o requeijão light.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	5 porções
Calorias	423 kcal
Gorduras totais	3,4 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	174 mg

Colesterol abaixo de 50mg
e fibras abaixo de 1g por porção.



Penne ao basílico (manjericão)

500g de macarrão tipo penne
1 colher (chá) rasa de sal na água de cozimento do macarrão
1 fio de azeite
3 tomates vermelhos picados, sem pele e sem sementes
1/2 colher (chá) de sal
1 copo de requeijão light
folhas de manjericão para decorar

Aqueça 5 litros de água. Acrescente o sal, o azeite, o macarrão e cozinhe até ficar "al dente". Escorra e reserve.

Molho
Misture bem o tomate, o sal, o requeijão e leve ao fogo para aquecer. Misture ao macarrão e sirva em seguida.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	559,8 kcal
Gorduras totais	9 g
Colesterol	-
Fibras	3,32 g
Sódio	566 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	261 kcal
Gorduras totais	8 g
Colesterol	-
Fibras	1,5 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Risoto com funcho (erva-doce)

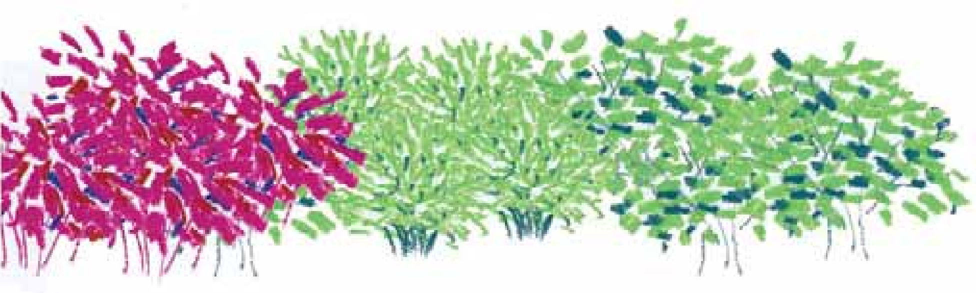
2 xícaras (chá) de arroz arbóreo
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
5 xícaras (chá) de caldo de frango (ver receita na pág. 153)
1 xícara (chá) de vinho branco
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta-do-reino a gosto

3 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho
1 xícara (chá) de cebola picada
3 xícaras (chá) de bulbo de funcho
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Ferva o caldo de frango em uma panela pequena.

Aqueça uma panela grande e acrescente o azeite. Junte o arroz e refogue por alguns minutos. Em seguida, regue o arroz com 1 xícara e 1/2 (chá) do caldo de frango fervente, mexendo sempre. Depois que o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, junte mais 1/2 xícara (chá) do caldo, sem parar de mexer. Conforme o arroz for absorvendo o caldo, vá acrescentando o caldo restante, sempre 1/2 xícara (chá) de cada vez. Isso leva cerca de 30 minutos. Deixe a xícara de vinho branco para o final do cozimento. O arroz arbóreo deve estar macio, mas firme. Reserve.

Numa frigideira grande, coloque o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o funcho e refogue por mais 8 minutos. Junte ao risoto pronto, tempere com sal e pimenta a gosto e salpique salsinha.



Risoto de forno

4 xícaras (chá) de caldo de frango (ver receita na pág. 153)
2 xícaras (chá) de arroz
1 xícara (chá) de ervilha congelada
1 xícara (chá) de milho cozido ou congelado
1/2 pimentão vermelho
mozzarella light para cobrir

Prepare o arroz usando o caldo de frango e cozinhe por 20 minutos. Acrescente a ervilha, o milho e o pimentão cortado em cubinhos, misture bem e cozinhe por mais 10 minutos. Cubra com queijo mozzarella e leve ao forno para derreter.

Dica: Evite ervilhas e milhos enlatados, pois contêm muito sal.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	252 kcal
Gorduras totais	5 g
Colesterol	-
Fibras	3,1 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	2 porções
Calorias	237 kcal
Gorduras totais	0,8 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	51 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Talharim ao molho de *cream cheese*

500g de talharim
1 colher (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de cream cheese light
1 colher (sopa) de queijo cottage
1 colher (sopa) de margarina light
2 dentes de alho espremidos
1 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
pimenta-do-reino a gosto

Cozinhe o talharim em água fervente, sem sal e sem óleo. Escorra e reserve.
Derreta a margarina e refogue levemente o alho. Junte a farinha peneirada, mexendo sempre. Acrescente o leite ao poucos, mexendo devagar até engrossar. Adicione o cream cheese e cozinhe por mais 2 minutos. Retire do fogo e adicione o queijo cottage, mexendo devagar.

Coloque o talharim em uma travessa, despeje o molho e mexa com cuidado. Salpique com salsinha e pimenta-do-reino e sirva em seguida.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	544 kcal
Gorduras totais	10 g
Colesterol	-
Fibras	2 g
Sódio	208 mg

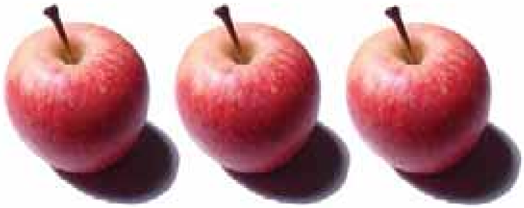
Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Talharim com brócolis

500g de talharim cozido
3 xícaras (chá) de brócolis em floretes
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
1 colher (chá) de tirinhas de casca de limão
suco de 1 limão
1 colher (café) de sal

Cozinhe o brócolis até amaciá-lo. Enquanto isso, coloque em uma panela o azeite, o alho e as tirinhas de casca de limão e o sal. Retire do fogo e misture o brócolis e o macarrão. Mexa bem e sirva em seguida.





Especiais

Almôndegas de aveia com cenoura ao molho de tomate

1 xícara (chá) de aveia em flocos médios
1 xícara (chá) de cenoura ralada fina
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) de queijo cottage
2 ovos batidos
1/2 xícara (chá) de cheiro-verde
1 colher (sopa) de manjericão fresco picado
até 2 colheres (café) rasas de sal
700g de tomates maduros
4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média picada
2 dentes de alho espremidos
1 xícara (chá) de folhas de manjericão fresco
1 colher (sopa) de orégano fresco
1 colher (sopa) de salsinha picada

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	319 kcal
Gorduras totais	14 g
Colesterol	137 mg
Fibras	11 g
Sódio	671 mg

Misture a aveia, a cenoura, a farinha de trigo, o cottage, os ovos, o cheiro-verde, o manjericão e coloque o sal. Amasse bem e faça bolinhas de 3 cm de diâmetro. Coloque-as numa assadeira untada e leve ao forno médio (190ºC) até que estejam sequinhas por fora (cerca de 20 minutos). Retire do forno e reserve.

Prepare o molho de tomates. Faça 2 cortes na pele dos tomates e mergulhe-os em água fervente por 30 segundos. Retire da água e corte em pedaços grandes. Numa panela grande, aqueça o azeite e junte a cebola e o alho. Refogue por 5 minutos em fogo brando, mexendo sempre. Quando estiverem levemente dourados, junte os tomates com pouco sal. Deixe ferver, abaixe o fogo e tampe a panela, mexendo de vez em quando durante 20 minutos. Em seguida, junte as almôndegas e cozinhe por mais 15 minutos. Desligue o fogo, junte o manjericão, o orégano e a salsinha e sirva.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	12 porções
Calorias	100 kcal
Gorduras totais	5,8 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	177 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Dois queijos ao forno (doce ou salgado)

400g de ricota fresca
400g de queijo cottage
50g de castanha-do-pará triturada
1 colher (sopa) de adoçante em pó



Corte a ricota em pedaços grandes e coloque em um escorredor, conservando-a na geladeira por 24 horas para que fique bem firme.
Retire o soro do queijo cottage e deixe em um escorredor separado, também por 24 horas.
Esfarele bem a ricota com as mãos e misture com o queijo cottage e o adoçante, formando uma massa. Espalhe em uma assadeira antiaderente e leve ao forno pré-aquecido a 190ºC (enquanto assam, os queijos poderão soltar mais um pouco de soro, que pode ser retirado com o auxílio de uma colher) por aproximadamente 30 minutos ou até que a superfície esteja levemente dourada.
Retire do forno, salpique com a castanha-do-pará triturada e volte ao forno por mais 10 minutos para que a castanha fique crocante.
Sirva morno ou quente, acompanhado de geléia de morango light e torrada integral.

Dica: Como a ricota e o queijo cottage têm sabores neutros, esta receita pode ser salgada, basta excluir a castanha-do-pará e o adoçante, acrescentando uma pitada (bem pequena) de sal. Retirar do forno, regue com um fio de azeite de oliva extravirgem e salpique com salsinha fresca. Sirva morno com torradas integrais.

Espetinho de kafta com molho de iogurte

500g de patinho moído, sem gordura
1 cebola ralada
1 clara de ovo
1 xícara (chá) de salsinha picada
1 dente de alho espremido
2 colheres (sobremesa) de molho inglês
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta-do-reino a gosto
margarina light
palitos para espetinho previamente umedecidos

Molho
1 pepino grande
2 xícaras (chá) de iogurte desnatado
1 dente de alho espremido
1 colher (sopa) de folhas de hortelã picadas
azeite extravirgem

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	329 kcal
Gorduras totais	9,8 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	209 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Amasse a carne, a cebola, o alho, a clara de ovo e o molho inglês com as mãos até obter uma massa homogênea. Junte a salsinha e a pimenta-do-reino. Molhe as mãos com água e faça os espetinhos, moldando essa mistura nos palitos. Aperte bem.
Para o molho, rale o pepino com casca na parte mais grossa do ralador. Acrescente o sal e misture. Coloque num escorredor e deixe por 10 minutos para soltar a água do pepino. Lave com água corrente. Coloque numa tigela o iogurte, a hortelã e 1 dente de alho espremido. Leve à geladeira por 2 horas. Antes de servir, finalize com um fio de azeite.
Unte a grelha aquecida com a margarina e coloque os espetos. Sirva os espetinhos acompanhados com o molho de iogurte.

Dica: Para dar um toque mais oriental, troque a pimenta-do-reino pela pimenta síria, que também é mais perfumada.

Informações nutricionais por porção

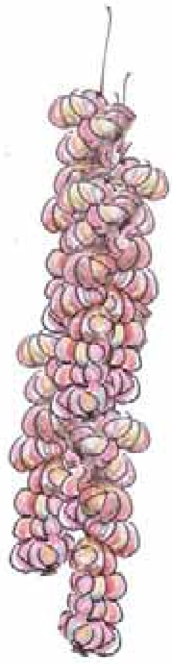
Rendimento	6 porções
Calorias	247 kcal
Gorduras totais	5,8 g
Colesterol	-
Fibras	2,2 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Farofa de banana com cenouras

3 bananas-nanicas em rodelas grossas
2 cenouras grandes raladas em tiras
1 cebola grande picada
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
farinha de mandioca a gosto
2 colheres (sopa) de óleo de canola
1 1/2 colher (sopa) de margarina light, sem sal

Derreta a margarina numa panela junto com o óleo de canola. Junte a cebola e a cebolinha e refogue bem. Acrescente as cenouras, refogue por 30 segundos e junte as rodelas de banana. Não mexa muito para não desmanchar as bananas. Deixe no fogo médio por mais 1 minuto e acrescente aos poucos a farinha de mandioca (mexendo devagar) até dar o ponto de farofa, que deve ficar bem úmida.



Gaspacho de pepino

3 pepinos tipo japonês descascados e picados
1 colher (sopa) de manjericão picado
1 colher (sobremesa) de hortelã picada
suco de 1 limão
1 copo de iogurte natural desnatado
150g de cream cheese light
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta-do-reino moída a gosto

Em um liquidificador, junte o suco do limão, o iogurte, o cream cheese, o pepino, o manjericão e a hortelã. Bata a uma velocidade média, por alguns minutos, até obter uma consistência cremosa. Acrescente sal e pimenta a gosto. Divida o conteúdo em 4 copos baixos e transparentes e enfeite cada copo com uma folha de hortelã. Sirva gelado.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	85,3 kcal
Gorduras totais	4,7 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	311 mg

Colesterol abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	283 kcal
Gorduras totais	13 g
Colesterol	84 mg
Fibras	3,3 g
Sódio	184 mg

Mussaká de berinjela e abobrinha

500g de carne moída
1 cebola média ralada
1 dente de alho amassado
2 colheres (sopa) de óleo de milho
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sobremesa) de hortelã picada
4 tomates maduros picados, sem pele e sem sementes
2 tomates maduros cortados em rodelas finas
1 berinjela grande cortada em fatias finas, no sentido do comprimento, com casca

2 abobrinhas italianas cortadas em fatias finas, no sentido do comprimento, com casca
pimenta-do-reino moída na hora a gosto
até 2 colheres (café) rasas de sal



2 copos de leite desnatado
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de margarina light
3 colheres (sopa) de mozzarella light ralada

Em uma frigideira, doure a cebola e o alho amassado com o óleo de milho. Acrescente a carne, mexendo sempre, até que fique bem refogada. Junte os tomates picados, abaixe o fogo, para que vá se dissolvendo e criando um molho, por cerca de 10 minutos. Tempere com pimenta-do-reino e acerte o sal. Salpique com a salsinha picada. Reserve.

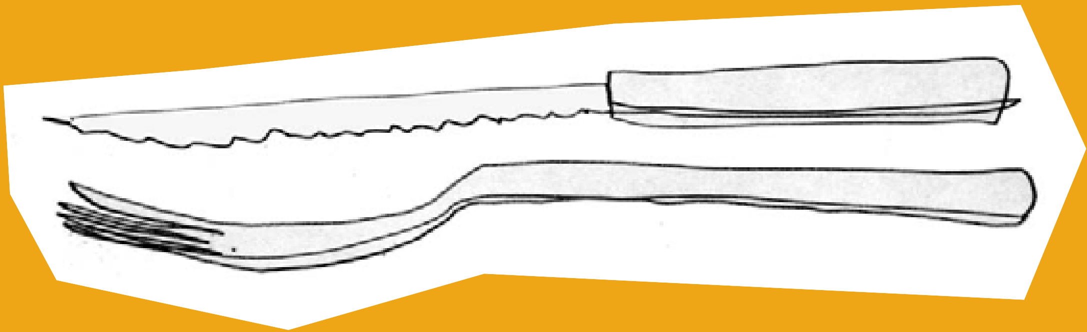
Para o molho, em uma panela antiaderente, derreta a margarina em fogo baixo e vá acrescentando a farinha de trigo devagar. Aos poucos, junte o leite, mexendo sempre para não criar grumos, até obter uma consistência mais cremosa. Reserve.

Para montar a mussaká, espalhe uma concha do molho branco no fundo de uma forma refratária média.

Coloque em seguida a carne moída, formando uma primeira camada. Cubra com as fatias de berinjela cruas e com casca, formando a segunda camada. Em seguida, coloque as fatias de abobrinhas, cruas e com casca. Espalhe por cima a hortelã picada e cubra com os tomates cortados em rodelas.

Aperte bem as camadas e cubra com o restante do molho branco. Salpique com a mozzarella light ralada.

Leve ao forno médio, por cerca de 1 hora. A mistura deverá formar bastante líquido, que poderá ser retirado com uma colher, se necessário.



Carnes, aves e peixes

Carne à pizzaiola

4 bifes de filé-mignon
1 cebola cortada em rodelas
1 dente de alho amassado
pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (sopa) de orégano
2 tomates cortados em rodelas
150g de ricota picada
5 azeitonas pretas picadas, para decorar

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	326 kcal
Gorduras totais	16 g
Colesterol	101 mg
Fibras	-
Sódio	138 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Tempere os filés com o alho, a pimenta e o sal e coloque em uma forma refratária.
Sobre os bifes, faça camadas de tomate, cebolas, orégano, salsa picada, azeite e despeje meio copo de água (se necessário, acrescente mais água quente).
Leve ao forno até que os bifes estejam macios. Coloque ricota picada e azeitonas fatiadas para decorar.

Dica: Ferva as azeitonas previamente em água por 5 minutos para reduzir o sal e conservantes.

Carne magra ao molho tinto e cogumelos

1kg de carne de coxão duro magro
1 colher (chá) de sal
1 dente de alho amassado
1 colher (sobremesa) de molho inglês
1 cebola picada
1/2 xícara (chá) de vinho tinto
1/4 xícara (chá) de purê de tomate
1/2 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de amido de milho
1 xícara (chá) de cogumelos picados
1 colher (sopa) de salsinha fresca

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	432 kcal
Gorduras totais	16 g
Colesterol	150 mg
Fibras	-
Sódio	462 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Amarre o coxão duro com barbante grosso para manter seu formato.
Tempere com sal, alho e molho inglês. Deixe repousar por 20 minutos.
Aqueça uma panela de pressão que comporte a carne. Doure em fogo alto todos os lados da carne até que fiquem bem corados. Em seguida, adicione a cebola, o purê de tomate e a água. Feche a tampa, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Verifique se a carne está macia. Se necessário, deixe cozinhar por mais 10 minutos, adicione água ao cozimento. Retire do fogo e espere a carne esfriar para fatiar.
Acrescente ao caldo do cozimento o amido de milho dissolvido em 2 colheres (sopa) de água, o vinho, o cogumelo e a salsinha. Deixe engrossar em fogo baixo. Acrescente o molho à carne fatiada e decore com salsinha.



Estrogonofe com iogurte

2 colheres (sopa) de margarina light
1kg de filé-mignon (ou alcatra ou patinho) cortado em cubos pequenos e temperados com pimenta-do-reino a gosto
200g de champignon
5 colheres (sopa) de molho inglês
1 cálice de conhaque
1 copo de iogurte desnatado
5 colheres (sopa) de catchup
2 colheres (sopa) de mostarda
até 2 colheres (café) rasas de sal
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 1/2 copo de leite desnatado

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	405 Kcal
Gorduras totais	16 g
Colesterol	-
Fibras	1 g
Sódio	559 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Numa panela grande, frite aos poucos a carne (já temperada) na margarina em fogo alto, evitando que solte água. Assim que dourar, acrescente o champignon e refogue por mais 5 minutos. Adicione molho inglês e um cálice de conhaque aquecido. Flambe o refogado.

Num recipiente separado, misture o catchup, a mostarda, o sal, a pimenta-do-reino e farinha de trigo dissolvida no leite desnatado. Despeje esta mistura na panela e cozinhe por mais 5 minutos em fogo médio. Retire do fogo e acrescente o iogurte, misturando bem.

Dica: Coloque o conhaque dentro de uma concha de inox e leve sobre a chama do fogão por alguns minutos para aquecer a bebida.

Informações nutricionais por porção

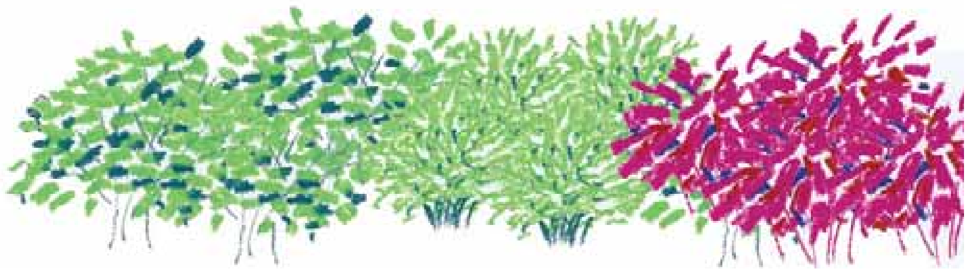
Rendimento	4 porções
Calorias	176 kcal
Gorduras totais	7,8 g
Colesterol	55 mg
Fibras	-
Sódio	243 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Filé-mignon acebolado em tiras

400g de filé-mignon cortado em tiras grandes
1 cebola grande cortada em tiras
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
2 colheres (sopa) de salsinha picada
pimenta-do-reino a gosto

Tempere a carne com alho, sal e pimenta-do-reino. Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe a carne temperada. Acrescente a cebola e deixe amolecer, salpique a salsinha e sirva.



Filé-mignon grelhado com espetada de legumes

500g de filé-mignon cortado em 4 pedaços
1 limão, casca (ralada) e suco
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de orégano
1/2 colher (chá) de sal
1/4 colher (chá) de pimenta-preta moída na hora
16 tomates-cerejas
250g de cogumelos
1 abobrinha cortada em cubos
1 cebola cortada em gomos
palitos de madeira para espetinho previamente umedecidos

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	282 kcal
Gorduras totais	11,6 g
Colesterol	69 mg
Fibras	1,2 g
Sódio	67 mg

Ligue a grelha de resistência ou o grelhador do forno. Junte a casca ralada do limão, o suco do limão, o azeite, orégano, o sal e a pimenta numa tigela grande. Reserve 2 colheres (sopa) da marinada.

À marinada restante, junte os tomates, os cogumelos, a abobrinha e a cebola e misture bem para envolver todos os legumes. Coloque os legumes em 8 miniespetos.

Com a marinada reservada, pincele os bifes de filé-mignon e leve ao grelhador, juntamente com as espetadas. Grelhe os bifes por 5 minutos de cada lado e as espetadas por 12 minutos, não se esquecendo de ir virando por todos os lados. Sirva as espetadas com os bifes.

Frango ao vinho

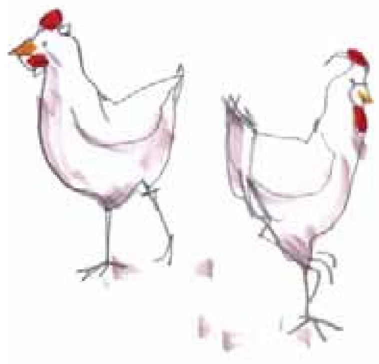
1,5kg de coxas e contracoxas sem pele
2 dentes de alho amassado
1 cebola grande ralada
1 colher (sopa) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de óleo de milho (ou de soja)
2 colheres (sopa) de aceto balsâmico (pode ser substituído por vinagre de vinho tinto)
1 xícara (chá) de cogumelos-paris cortados em fatias (opcional)
1 copo (200 ml) de vinho tinto
1 copo (200 ml) de água
1 colher (sopa) de salsinha picada
até 2 colheres (café) rasas de sal
pimenta a gosto

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	448 kcal
Gorduras totais	26,7 g
Colesterol	210 mg
Fibras	-
Sódio	202 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Lave bem e tempere o frango com o sal, a pimenta, o alho e o aceto balsâmico. Deixe descansar por 1/2 hora.
Em uma panela antiaderente, coloque o óleo e vá acrescentando os pedaços de frango. Quando estiverem dourados, coloque-os sobre um papel absorvente, retire o excesso de gordura e coloque-os novamente na panela.
Abaixe o fogo, acrescente a cebola ralada e misture bem. Refogue por cerca de 10 minutos. Em seguida, salpique a farinha delicadamente sobre o frango. Junte a água, o vinho tinto e os cogumelos. Acerte o sal e a pimenta. Tampe a panela, deixe cozinhar por mais 20 minutos, em fogo médio, permitindo que o vapor saia. Vá virando os pedaços de frango para que absorvam os temperos e até que o molho fique mais grosso. Coloque em uma travessa de louça e salpique com a salsinha. Sirva quente. Se quiser, prepare esse prato com antecedência, bastando aquecê-lo alguns minutos no forno microondas antes de servir.



Atenção: cada porção desta receita contém mais de 200mg de colesterol, consuma moderadamente.

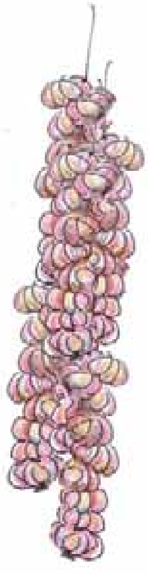
Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	267 kcal
Gorduras totais	8,3 g
Colesterol	117 mg
Fibras	2,5 g
Sódio	109 mg

Frango com quiabo

1 frango inteiro sem pele
1kg de quiabo
2 cebolas raladas
1 pimentão vermelho
5 dentes alho picados
1 colher (sopa) de óleo de canola
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
1 colher (café) de cominho
1 folha de louro
1 colher (sobremesa) rasa de sal
pimenta-do-reino a gosto

Coloque todos os temperos em uma tigela e misture. Acrescente o frango e deixe descansando na geladeira por 30 minutos.
Refogue o frango em uma panela até ficar dourado, acrescente os temperos e cozinhe por, aproximadamente, 10 minutos.
Em outra panela, refogue o quiabo com bastante alho, pimentão vermelho e cebolinha.



Frango nevado

1 cebola picada
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
400g de peito de frango cortado em cubos
1 tomate picado, sem pele e sem sementes
1 cenoura cozida
4 colheres (sopa) de milho verde
até 2 colheres (café) rasas de sal
salsa picada

1 copo (200g) de iogurte desnatado
150g de queijo magro (minas ou ricota)
2 claras em neve
1 colher (sopa) de parmesão light

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	209 kcal
Gorduras totais	7,5 g
Colesterol	54 mg
Fibras	1,4 g
Sódio	245 mg

Refogue a cebola no azeite e junte o frango. Deixe dourar por 5 minutos e acrescente o tomate, a cenoura e o milho. Deixe dourar mais um pouco, adicione a salsa e o sal. Coloque em um refratário.
Para a cobertura, bata o iogurte e o queijo no liquidificador e acrescente as claras em neve. Coloque por cima do frango e acrescente o queijo parmesão light. Leve ao forno para dourar.

Dica: Sirva com salada de folhas verdes, veja algumas opções nas páginas 166 e 167.

Informações nutricionais por porção	
Rendimento	6 porções
Calorias	202 kcal
Gorduras totais	8,3 g
Colesterol	50 mg
Fibras	1,1 g
Sódio	50 mg

Frango xadrez *light*

2 colheres (sopa) de azeite
2 cebolas cortadas em cubos
2 dentes de alho
500g de filé de frango sem pele, cortado em cubos
até 2 colheres (café) rasas de sal
1 pimentão vermelho ou amarelo ou verde, cortado em tiras
1 xícara (chá) de cogumelos cozidos, cortados ao meio
1/4 de xícara (chá) de shoyu light
1 colher (sopa) de amido de milho
1/2 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de amendoim torrado

Em uma frigideira grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar. Retire e coloque em um prato.
Na mesma frigideira coloque o frango e deixe dourar. Retire o frango e coloque em outro prato.
Na mesma frigideira coloque o sal e o restante do azeite. Frite os pimentões e os cogumelos por 5 minutos.
Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem e refogue por mais 2 minutos.
Em seguida, misture o shoyu light, o amido de milho e a água. Cozinhe, mexendo constantemente até formar um molho espesso. Coloque em uma travessa e polvilhe com amendoim torrado.

Dica: Se usar cogumelos em conserva, ferver previamente em água por 5 minutos para reduzir o sal e conservantes.

Isca de filé de peito de frango acebolado

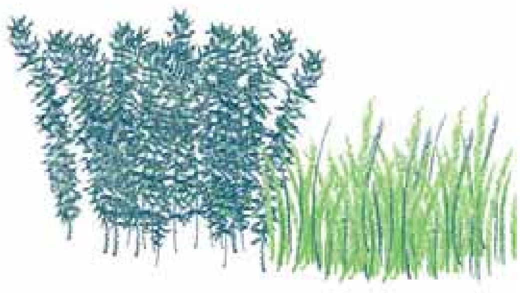
400g de filé de peito de frango
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola grande
2 dentes de alho
pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de salsinha fresca
1 colher (café) de sal
50ml de vinho branco

Tempere o filé de frango com alho, sal e pimenta-do-reino. Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe o filé. Adicione o vinho e acrescente a cebola cortada em tiras e deixe amolecer. Salpique a salsa e sirva.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	152 kcal
Gorduras totais	5,1 g
Colesterol	59,5 mg
Fibras	-
Sódio	196 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.



Moqueca capixaba

500g de postas de badejo, cação ou namorado
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de coentro
2 tomates grandes maduros em rodelas
1 cebola grande em rodelas

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	264 kcal
Gorduras totais	5 g
Colesterol	102 mg
Fibras	-
Sódio	158 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Molho
1 cebola grande
4 tomates grandes, sem pele e sem sementes
4 colheres (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de cebolinha
1 colher (chá) de pimentas-dedo-de-moça picadas
água filtrada suficiente para cobrir
1 colher (chá) rasa de sal

Tempere o peixe com o sal e o limão e deixe descansar por 15 minutos.
Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador até ficarem homogeneizados. Leve ao fogo e mexa até engrossar.
Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite e junte o molho. Arrume as postas sobre esse preparo e cubra com o tomate, a cebola e o coentro. Tampe a panela e deixe cozinhar.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	476 kcal
Gorduras totais	15,3 g
Colesterol	221 mg
Fibras	-
Sódio	210 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Peito de frango ao limão e duas pimentas

1,5kg de peito de frango cortado em cubos
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
3 limões-sicilianos
pimenta-branca
pimenta-rosa

Numa forma refratária untada com azeite, coloque os cubos de frango e regue-os com a mistura do azeite, do suco de um limão-siciliano e da pimenta-rosa. Asse em forno médio (190ºC) até que o frango esteja dourado e macio.

Antes de levar à mesa, salpique com pimenta-branca moída. Enfeite com pedaços de limão, para que cada um regue seu próprio frango na hora.

Atenção: cada porção desta receita contém mais de 200mg de colesterol, consuma moderadamente.



Informações nutricionais por porção

Rendimento	1 porção
Calorias	350 kcal
Gorduras totais	14 g
Colesterol	105 mg
Fibras	2 g
Sódio	940 mg

Peixe com tomate e palmito

1 filé de badejo pequeno (120 g)
até 2 colheres (café) rasas de sal
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) de cebola picada
2 bastões de palmito picados
1 tomate picado, sem pele e sem sementes
hortelã fresca picada a gosto

Tempere o filé de badejo com sal e o limão.
Aqueça a frigideira antiaderente e despeje nela o azeite de oliva. Grelhe o peixe dos dois lados.
Coloque no prato de servir.
Na mesma frigideira, adicione a cebola, o palmito e o tomate. Deixe cozinhar por 5 minutos em fogo forte.
Retire e adicione a hortelã fresca. Sirva sobre o peixe.

Dica: O filé de badejo pode ser substituído por filé de pescada ou de cação.



Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	153 kcal
Gorduras totais	3 g
Colesterol	86 mg
Fibras	-
Sódio	210 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Peixe grelhado com molho de iogurte

720g ou 6 unidades de filé de peixe da sua preferência
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de azeite de oliva

Molho
1 cebola média
1 colher (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de suco de laranja
1 colher (café) de raspas de limão
1 colher (sopa) de mostarda
2 copos (120ml) de iogurte desnatado
pimenta-do-reino a gosto

Tempere o peixe com sal e o limão e grelhe no azeite. Refogue a cebola no azeite e junte a mostarda, a pimenta-do-reino, 1 colher (café) de raspas de limão e o suco de laranja. Deixe ferver e apurar. Desligue o fogo e acrescente o iogurte desnatado.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	180 kcal
Gorduras totais	6,6 g
Colesterol	68 mg
Fibras	-
Sódio	88 mg

Fibras abaixo de 1g por porção.

Salmão grelhado especial

4 filés de salmão
4 colheres (sopa) de vinho branco
1 colher (sopa) de mostarda (opcional)
1 cebola grande cortada em rodelas finas
1 colher (chá) de gengibre fresco picado
1 colher (sopa) de azeite de oliva
cheiro-verde a gosto

Tempere os filés de salmão com o vinho branco e a mostarda. Grelhe os filés em uma frigideira antiaderente até dourarem dos 2 lados. Reserve. Em uma panela, coloque a cebola, o gengibre, o azeite e deixe refogar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, mexendo sempre até amaciar. Retire, salpique o cheiro-verde e sirva sobre o salmão.

Sobremesas, doces e bebidas



Bolo de queijo com geléia *diet* de morango

2 xícaras (chá) de queijo tipo minas cortado em cubos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de adoçante para forno e fogão
3 xícaras (chá) de leite desnatado
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
calda de geléia diet de morango



Em uma tigela, misture o queijo, a farinha, o adoçante e o leite. Por último, acrescente o bicarbonato e despeje numa assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos. Espete o bolo com um palito para verificar o ponto. Se o palito sair sem massa, o bolo está pronto. Sirva quente com calda de geléia diet de morango.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	10 porções
Calorias	215 kcal
Gorduras totais	5 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg
e fibras abaixo de 1g por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	6,3 kcal
Gorduras totais	0,8 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	89 mg

Colesterol abaixo de 50mg
e fibras abaixo de 1g por porção.

Gelatina bicolor

1 pacote de gelatina diet sabor frutas vermelhas
1 xícara (chá) de queijo cottage
1 pacote de gelatina sem sabor
3 colheres (sopa) de adoçante em pó
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 clara em neve
suco de 1 limão

Prepare a gelatina sabor frutas vermelhas conforme as orientações da embalagem e despeje em uma forma antiaderente de aro removível (20 cm). Deixe na geladeira por 4 horas.

Prepare a gelatina sem sabor conforme as orientações da embalagem e deixe esfriar.
Separadamente, bata no liquidificador o queijo cottage com o leite, o suco de limão e o adoçante. Junte a gelatina sem sabor (já fria) e bata mais 30 segundos. Acrescente a clara em neve e misture delicadamente. Despeje tudo sobre a gelatina de frutas vermelhas já firme e volte a colocar na geladeira por mais 4 horas. Desenforme, corte em fatias e sirva gelada.

Informações nutricionais por porção

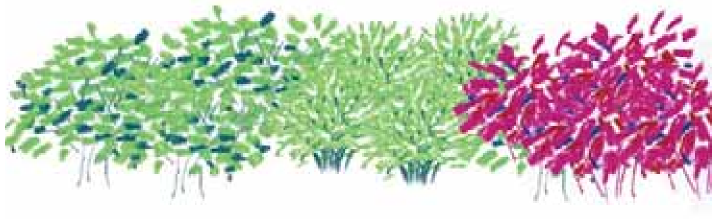
Rendimento	4 porções
Calorias	105 kcal
Gorduras totais	0,2 g
Colesterol	-
Fibras	3,4 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.

Laranja em canela

4 laranjas
2 colheres (sopa) de suco de laranja
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de açúcar
1/4 colher (chá) de canela em pó

Com a ajuda de uma faca afiada, descasque as laranjas e corte em rodelas. Disponha as rodelas em 4 pratos.
Junte o suco de limão e de laranja, o açúcar e a canela.
Despeje o molho sobre as rodelas de laranja.



Milk shake gelado de morangos

1 copo de leite desnatado
1 copo de iogurte desnatado sabor morango
2 xícaras de morangos picados congelados
2 colheres (sopa) de adoçante

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata por alguns minutos.
Sirva imediatamente em 3 copos transparentes.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	3 porções
Calorias	87 kcal
Gorduras totais	1,2 g
Colesterol	-
Fibras	1 g
Sódio	52 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Mousse light de abacaxi

1 abacaxi
2 colheres (sopa) de adoçante em pó
5 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
1/2 pacote de gelatina sabor abacaxi
1 colher (sopa) de gelatina sem sabor
2 colheres (sopa) de hortelã fresca
1/2 limão

Descasque o abacaxi e corte-o ao meio, no sentido do comprimento.
Cozinhe a polpa do abacaxi com 1 copo de água filtrada e 1 colher (sopa) de adoçante em pó por 15 minutos. Retire do fogo e acrescente a gelatina de abacaxi. Bata no liquidificador, com o leite em pó, o suco de meio limão, 1 colher (sopa) de adoçante em pó, 1 xícara (chá) de água e a hortelã. Coe e adicione a gelatina sem sabor. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	51 kcal
Gorduras totais	0,2 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	24,1 kcal
Gorduras totais	0,4 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Mousse de café

1 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de adoçante em pó
1 colher (sobremesa) de cacau em pó
1/2 colher (sopa) de amido de milho
1/2 xícara (chá) de café bem forte e frio (sem açúcar)
1/2 xícara (chá) de iogurte natural desnatado
3 claras em neve
até 2 colheres (café) rasas de sal
1 colher (sopa) de café solúvel instantâneo

Bata o leite, o cacau, o adoçante e o amido de milho no liquidificador por 3 minutos. Leve ao fogo médio e mexa até engrossar. Deixe esfriar e acrescente o café e o iogurte, misturando devagar.
Deixe gelar por 20 minutos.
Bata as claras em neve com o sal e, com uma colher, misture ao creme gelado. Faça isso devagar para não desmanchar totalmente as claras em neve. Coloque em taças individuais e polvilhe com o café solúvel. Sirva gelado.



Mousse de chocolate

100g de chocolate meio amargo cortado em pedacinhos
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
3 colheres (sopa) de adoçante em pó
1 copo de iogurte natural desnatado
1 colher (sopa) de gelatina sem sabor
2 claras em neve

Prepare a gelatina de acordo com as orientações da embalagem e deixe esfriar. Derreta os pedacinhos de chocolate em banho-maria e acrescente o leite em pó. Reserve.
Bata o iogurte natural e o adoçante no liquidificador por 5 minutos. Acrescente o chocolate derretido e misture as claras em neve delicadamente. Coloque em taças individuais e deixe gelar por 4 horas antes de servir. Decore com raspas de chocolate meio amargo.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	6 porções
Calorias	113 kcal
Gorduras totais	5,5 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	60 kcal
Gorduras totais	0,1 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg e fibras abaixo de 1g por porção.

Mousse de manga

Calda
2 xícaras (chá) de manga Haden cortada em cubos e batida no liquidificador
4 colheres (sopa) de água
2 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão

Mousse
2 xícaras (chá) de manga Haden cortada em pedaços
1 envelope de gelatina em pó sem sabor

1 xícara (chá) de água
3 claras em neve
3 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão

Calda: Leve a manga batida no liquidificador, a água e o adoçante ao fogo até engrossar. Retire e reserve.
Mousse: Leve a manga, batida no liquidificador, ao fogo por 5 minutos. Dissolva a gelatina na água fria e adicione à manga quente. Retire do fogo e mexa até dissolver bem. Bata as claras em neve, adicione o adoçante e, depois, o creme de manga. Distribua em taças e leve à geladeira. Quando firmar, distribua a calda de manga.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	211 kcal
Gorduras totais	4,2 g
Colesterol	54 mg
Fibras	-
Sódio	-

Fibras abaixo de 1g e sódio abaixo de 50mg por porção.

Mousse de maracujá

2 xícaras (chá) de suco de maracujá sem açúcar
1 lata de leite condensado desnatado
1 1/2 lata (medida da lata de leite condensado) de água filtrada
1 envelope de gelatina sem sabor
3 claras em neve

Salpique a gelatina sobre a água e leve ao fogo brando até dissolver. Deixe esfriar. Bata no liquidificador o suco de maracujá com o leite condensado. Junte a gelatina dissolvida e bata mais 30 segundos. Acrescente as claras em neve e misture com uma colher.
Despeje numa forma de buraco e leve à geladeira por 2 horas. Para desenformar, retire da geladeira com 20 minutos de antecedência e solte as bordas com a ponta de uma faca. Vire sobre um prato e enfeite com sementes de maracujá fresco.

Dica: Para evitar o açúcar, substitua o leite condensado desnatado pelo light.

Panquecas de iogurte e geléia de amora

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó
1 copo de iogurte natural desnatado
1 colher (sopa) de margarina light derretida
1 colher (sopa) de adoçante em pó
1 ovo batido
margarina light para untar
4 colheres (sopa) de geléia diet de amora

Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	55 kcal
Gorduras totais	2 g
Colesterol	-
Fibras	-
Sódio	166 mg

Colesterol abaixo de 50mg
e fibras abaixo de 1g por porção.

Em uma tigela, misture a farinha e o fermento peneirados. Junte a margarina, o adoçante, o iogurte e o ovo batido. Misture bem até obter uma massa homogênea. Unte uma frigideira antiaderente pequena com margarina. Quando estiver bem quente, derrame lentamente 2 colheres (sopa) da massa, sem mexer a frigideira e sem espalhar a massa. Cozinhe 1 minuto de cada lado, virando na metade do tempo com uma espátula antiaderente. Repita até acabar a massa. Sirva bem quente com 1/2 colher (sopa) de geléia em cima. A geléia derreterá, espalhando-se sobre a panqueca.

Dica: A geléia de amora pode ser substituída por geléia diet de damasco, polvilhada com um pouquinho de canela em pó. O sabor muda completamente e ganha um gostinho oriental.

Pêras rosadas

4 pêras
suco de 1 limão
1/2 xícara (chá) de vinho tinto
1/2 xícara (chá) de água
1/2 xícara (chá) de adoçante artificial em pó para forno e fogão
1 colher (chá) de amido de milho
1 pau de canela
4 cravos-da-índia

Descasque as pêras, preservando os cabinhos. Acomode-as em uma tigela com água e o suco de limão à medida que se retira as cascas. Reserve. Coloque em uma panela o vinho, a água, o adoçante, o amido de milho e as especiarias. Leve ao fogo para ferver por 5 minutos.
Retire as pêras da tigela, deixe-as escorrer e deposite-as na panela com a calda, uma ao lado da outra. Tampe o recipiente e deixe cozinhar por 15 minutos, retire e deixe esfriar.
Sirva com castanhas-do-pará ou amêndoas picadas.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	140 kcal
Gorduras totais	0,5 g
Colesterol	-
Fibras	3 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.



Saladas de frutas de réveillon

1 abacaxi médio
4 pêras
4 maçãs
4 ameixas
1 cacho de uvas rubi
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de licor de cassis
1 copo (200ml) de vinho branco frisante
adoçante em pó a gosto

Informações nutricionais por porção

Rendimento	8 porções
Calorias	125 kcal
Gorduras totais	0,5 g
Colesterol	-
Fibras	1,7 g
Sódio	55 mg

Colesterol abaixo de 50mg por porção.

Coloque em uma saladeira o abacaxi descascado, sem miolo, cortado em rodelas e depois em 4 partes. Descasque e corte em fatias as pêras, as maçãs e as ameixas. Corte as uvas ao meio, retire as sementes e junte às demais frutas. Polvilhe tudo com adoçante em pó, regue com o licor de cassis e com o suco de limão. Misture delicadamente e deixe gelar. Antes de servir, regue com o vinho frisante gelado.

Sorvete refrescante de melancia e mamão papaia

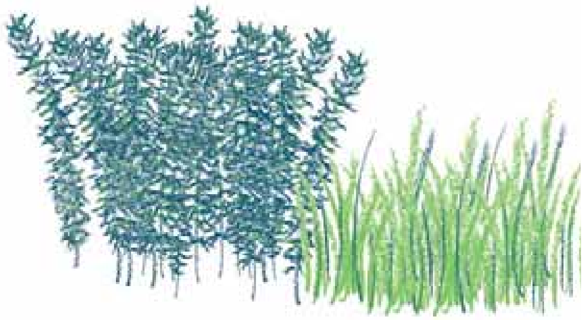
2 1/2 xícaras (chá) de melancia picada, sem sementes
1/2 mamão papaia maduro picado, sem sementes
1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano
1 1/2 copo de iogurte natural
3 colheres (sopa) de adoçante
hortelã fresca para decorar

Ferva os pedaços de mamão papaia em 4 colheres (sopa) de água filtrada até que esteja cremoso, mas ainda em pedaços. Deixe esfriar e despeje no liquidificador com o iogurte, o adoçante, a melancia e o suco de limão. Bata por 8 minutos. Coloque em um pote no freezer por 3 horas, mexendo bem com uma colher na metade do tempo. Sirva bem gelado, decorado com folhas de hortelã fresca.

Informações nutricionais por porção

Rendimento	4 porções
Calorias	97 kcal
Gorduras totais	1,6 g
Colesterol	-
Fibras	1,6 g
Sódio	-

Colesterol e sódio abaixo de 50mg por porção.



Referências

- Softwares Virtualnutri e Avanutri para o cálculo das informações nutricionais das receitas apresentadas.

- Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretriz Brasileira sobre dislipidemias e prevenção da aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Arq Bras Cardiol. 2007;88 Supl 1:1-18.

- Sociedade Brasileira de Cardiologia; Sociedade Brasileira de Hipertensão; Sociedade Brasileira de Nefrologia. V Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial[documento online]. Rio de Janeiro: SBC; 2006.[capturado em 2007 Ago 03]. Disponível em: http://departamentos.cardiol.br/dha/vdiretriz/vdiretriz.asp

- Fernandes CE, et al. I Diretriz brasileira sobre prevenção de doenças cardiovasculares em mulheres climatéricas e a influência da terapia de reposição hormonal (TRH) e da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e da Associação Brasileira do Climatério (SOBRAC). Arq Bras Cardiol. 2008;91(1 supl. 1):1-23.

- Sociedade Brasileira de Cardiologia. Cartilha de Prevenção Cardiovascular -PrevenAção; Programa de Prevenção Cardiovascular no Brasil. São Paulo: SBC.

- Nascimento Neto RM, et al. Projeto Corações do Brasil. Arq Bras Cardiol. 2005;85(3):218-21.

- Ifop North America. Shape of the Nations Survey, 2007. Paris: Sanofi-Aventis; 2007.

- World Health Organization [homepage na Internet]. Geneva: WHO; 2008. [acesso em 2008 Nov 18]. Disponível em: www.who.int

- The American Journal of Cardiology [homepage na Internet]. Philadelphia: Elsevier, Inc.; 2008. [acesso em 2008 Nov 18]. Disponível em: www.ajconline.org

- The New England Journal of Medicine [homepage na Internet]. Boston, MA: Massachusetts Medical Society; 2008. [acesso em 2008 Nov 18]. Disponível em: www.nejm.org

- Urgert R, et al. Effects of cafestol and kahweol from coffee grounds on serum lipids and serum liver enzymes in humans. Am J Clin Nutr. 1995 Jan;61(1):149-54.

- Ahola I, et al. The hypercholesterolaemic factor in boiled coffee is retained by a paper filter. J Intern Med. 1991 Oct;230(4):293-7.

van Dam RM, et al. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus. Lancet. 2002 Nov;360(9344):1477-8.

van Dam MJ, et al. Association between increased arterial-wall thickness and impairment in ABCA1-driven cholesterol efflux: an observational study. Lancet. 2002 Jan;359(9300):37-42.

- Salazar-Martinez E, et al. Coffee consumption and risk for type 2 diabetes mellitus. Ann Intern Med. 2004 Jan;140(1):1-8.

Índice de receitas

conservas, molhos, petiscos e lanches

vegetais, sopas, caldos e saladas

arroz e massas

especiais

carnes, aves e peixes

sobremesas, doces e bebidas



Este livro não tem fins comerciais e não pode ser vendido.
A versão on-line pode ser acessada no site www.sanofi-aventis.com.br

Colofón

Este livro foi composto em Adobe Garamond e Tema Cantante e impresso em papel couché fosco, pela Gráfica Pancrom (www.pancrom.com.br), em novembro de 2008

516633 BR-SNF-08.11.01

